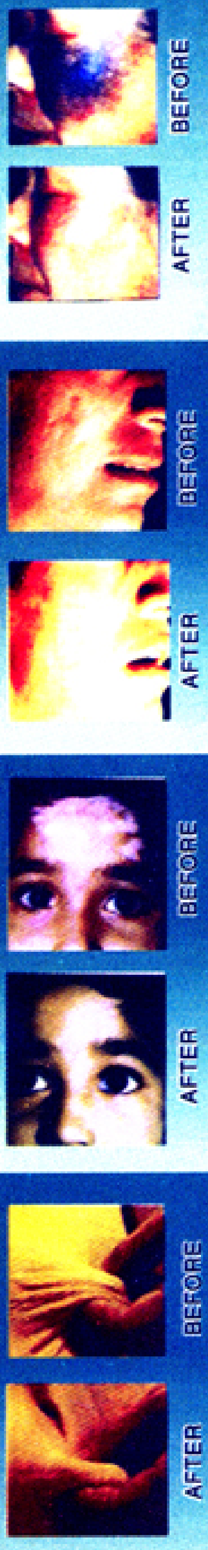
மங்கையர் மலர்



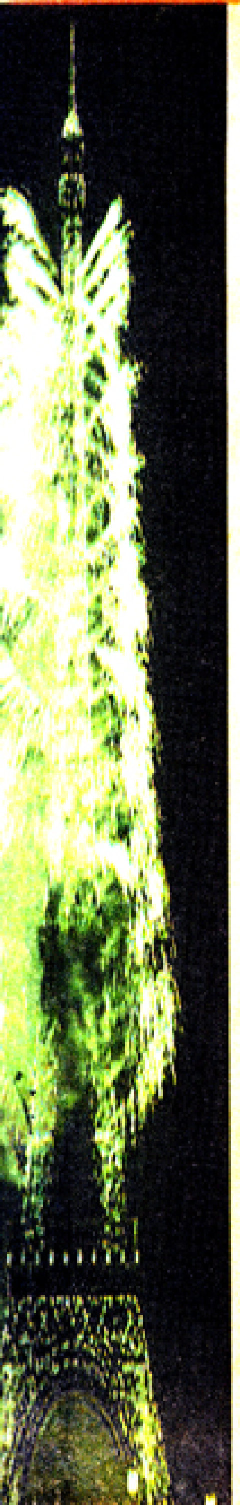
புதுமைச் சிறப்பிதழ் - I

MANGAYAR MALAR டிசம்பர் 2000 விலை ரூ. 15


BEFORE
AFTER
BEFORE
AFTER
BEFORE
AFTER
BEFORE
AFTER

மங்கையர் மலர்

மலர் : 20 இதழ் : 11
டிசம்பர் 2000





புதுமைச் சிறப்பிதழ்

❑ கே. பாலசந்தரின்

நூறு நிமிட

மேஜிக்!

– *கவர் ஸ்டோரி*



❑ கிச்சனில் ரசம்;

கிளினிக்கில்

லேகியம்!

— *மூலிகை மருத்துவம்*

❑ சிகை அலங்காரச்

சிங்காரிகள்!

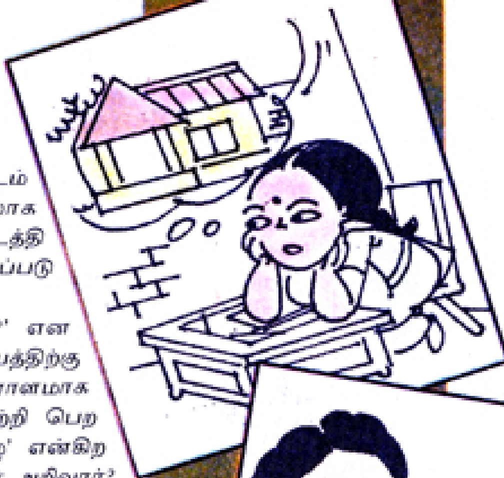
— *ஹேர் ஸ்டைல் போட்டி காட்சிகள்*

கல்கி 3.12.2000



"சமச்சீரான சத்துணவிற்கு, வீட்டு உணவைத் தவிர,
செரிலாக்கும் மிகவும் அவசியமானது என்று நான் கருதுகிறேன்."
"எனது செல்லக் குழந்தைக்கு 4 மாதங்கள் முடிந்தவுடனேயே, 'பருப்பு ரசம்', 'ரவைப் பாயசம்', 'குழைந்த வாழைப்பழம்', 'ஜூஸ்' முதலியவற்றை, நான் கொடுக்கத் தொடங்கிவிட்டேன். எனது குழந்தையை ஆரோக்கியமாகவும், வலிமையாகவும் ஆக்கிடச் செய்வதற்கு, அத்தியாவசியமான சத்துணவை சமச்சீரான அளவில் தரவேண்டும் என்று மருத்துவர் கூறினார். அதனால்தான் நான் செரிலாக்கை பயன்படுத்தினேன்.
செரிலாக் - ஒவ்வொரு முறையும் சமச்சீரான சத்துணவு :
அத்தியாவசியமான ஊட்டச் சத்துக்களை, செரிலாக், சரியான அளவில் வழங்குகிறது.
இயற்கையாகவே புரதச்சத்து பெருமளவிற்கு அடங்கியுள்ள பால் மற்றும் கோதுமையினால் தயாரிக்கப்பட்ட செரிலாக்கில், கார்போஹைட்ரேட்டுகளும், கொழுப்புச் சத்துக்களும் கூட இருக்கின்றன. அத்துடன், மிகவும் அத்தியாவசியமான விட்டமின்கள் மற்றும் தாதுப் பொருட்களும், இதில் விசேஷமாக அடங்கியுள்ளன: இதனால் உங்கள் குழந்தைக்கு ஒவ்வொரு முறையும், சமச்சீரான சத்துணவு கிடைக்கிறது.
ஜீரணிப்பது எளிது, பல்வேறு சுவையின் அனுகூலம் :
நெஸ்லேயின் அதிநவீன 'Z-வைன் என்ஸைமேடிக் செய்முறை' கார்போஹைட்ரேட்டுகளை, ஜீரணிப்பதற்கான எளிய வடிவில் மாற்றிடுகிறது. இதன் மூலம், செரிலாக் மென்மையாகவும், லேசானதாகவும் ஆவதுடன் உங்கள் குழந்தை உணவை ஜீரணிப்பதும் வெகு சுலபமாகிறது.
செரிலாக்கின் ருசியை குழந்தைகள் மிகவும் விரும்புகிறார்கள் 4 மற்றும் 5 மாதங்களுக்கு இடையேயான காலத்தில், செரிலாக் வீட், செரிலாக் பனானா, மற்றும் செரிலாக் ரைஸ் இலிருந்து ஒன்றைத்தேர்ந்தெடுத்திடுங்கள்; பிறகு உங்கள் குழந்தையின் மகிழ்ச்சிக் கும்மாளத்தை கேட்டு ரசியுங்கள்.
Nestlé
CERELAC
Infant Cereal with Milk
Wheat
4
Mudra:NES:1543 Tam (R)
IMPORTANT NOTICE : MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY. INFANT FOOD SHALL BE INTRODUCED ONLY AFTER 4 MONTHS OF AGE.
महत्वपूर्ण सूचनाः माँ का दूध आपके बच्चे के लिए सर्वोत्तम है। ४ महीने के बाद ही उसे शिशु आहार देना शुरू करें।

என்ன ஆச்சா, எது ஆச்சா!





சில வார்த்தைகள்...

"இருக்கும் இடத்தை விட்டு இன்னொரு இடம் போய் விட்டால் கொஞ்சம் மனசுக்கு ஆறுதலாக இருக்கும்" என்று போகிறவர்கள் தவிர இருக்கும் இடத்திலேயே இன்னொரு இடத்தைப் பற்றி அவஸ்தைப்படுபவர்கள் ஏராளமாகத்தான் இருக்கிறார்கள்.

"வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற என்னடா வழி?' என ஒவ்வொருவரும் கேட்கிறார்கள். இந்த மாதிரி விஷயத்திற்கு உபயோகமான டிப்ஸ் கொடுக்கும் புத்தகங்கள் ஏராளமாக விற்பனையாகின்றன. ஆனால் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற முக்கியமான சாவி இந்த 'இந்தக் கணத்தில் வாழு' என்கிற மந்திரத்தில்தான் இருக்கிறது என்பதை எத்தனை பேர் அறிவார்?

அநேகமாக நம் அனைவருக்குமே அலைபாயும் மனதுதான். வீட்டில் இருக்கும் போது, 'வெளியேவே போக மாட்டேன் என்கிறோம். சே, என்ன வாழ்க்கை' என அப்படி ஓர் ஆத்திரம் வரும். சரி, வீட்டைப் பூட்டிக் கொண்டு ஒருவழியாக வெளியே போய் விட்டோம். ஹாயாக டின்னர் என்ஜாய் பண்ணலாமே! அருமையான ஹோட்டல் சூழ்நிலை, மெல்லிய இசை, சுடச்சுட 'நான்' வகையறாக்கள், சந்தோஷமான கணவன், குழந்தைகள்...

"ஏங்க... கிளம்பும் போது பால ஃப்ரிட்ஜில வச்சேனான்னு ஞாபகம் இல்ல. பூன குடிச்சுடப் போகுது..."

"வீட்டப் பூட்டற வேளைக்கு சனியன் பிடிச்ச பக்கத்து வீட்டுக்காரி குரல் கொடுத்தாளா? சரியா பூட்டினேனான்னே ஞாபகம் இல்லை..."

இப்படியாகப் புலம்பல்கள். நினைவெல்லாம் வீட்டைச் சுற்றிச் சுற்றியே வரும். கொஞ்சம் சீரியஸான சந்தேகங்கள் வந்து விட்டால் வீட்டுக்குப் போனால் போதும் என்றாகி விடும்.

இந்தச் சிறிய விஷயம் என்றில்லை, பெரிய பெரிய விஷயங்களிலும் இதேதான். குழந்தைகளோடு வாழும் போது அவர்களை என்னமாய் படுத்துகிறோம். அவர்கள் சரியாகப் படிக்கவில்லை, டீவி. பார்க்கிறார்கள், அதுவா இதுவா என்று அவர்களை மிரட்டி உருட்டி ராணுவ வீரர்களைப் போல ஒழுங்கு செய்வதிலேயே காலம் போய் விடுகிறது.

அன்போடு ஓடி வரும் அந்தக் குழந்தைகள் வீட்டைச் சுற்றிச் சுற்றி வரும் போது, "சரியான தொந்தரவு" என்று சலித்துக் கொள்ளத் தோன்றுகிறது. "இந்தச் சனியன்கள் இருக்கும்போது நான் எங்கே போய்த் தொலையறது" என அலுத்துக் கொள்பவர்கள் நிறையவே.

இதே குழந்தைகள் வளர்ந்து பெரியவர்கள் ஆகி அவரவர் குடும்பம், வாழ்க்கை எனச் செட்டிலாகும் போது, "ஐயையோ, என்னைப் பிள்ளை திரும்பியே பார்க்க மாட்டேன் என்கிறான். பொண்ணு ஏன்னு கூட கேட்க மாட்டேன் என்கிறாள்..." என்று புலம்பல் மழைதான். குழந்தைகள் பெற்றோர்களைச் சுற்றி வரும் போது முழுமையாக அதை ரசிக்கவும் தெரியவில்லை. அவரவர் வாழ்க்கையை ஏற்றுக் கொண்டு நடக்கும்போது அந்த பந்தங்களிலிருந்து விடுதலை அடைந்து, மகிழ்வாக மற்றவற்றை அனுபவிக்கவும் முடிவதில்லை.

மஞ்சுளா ரமேஷ்

ஆக, அந்தக் கணத்தில், அந்த நேரத்தில், அந்த நாளில், அந்தக் காலத்தில் என்ன நமக்குக் கிடைக்

கிறதோ அதை முழுமையாக ஏற்று, அதில் பூரண கவனம் செலுத்தி வாழ்வதுதான் வெற்றிபெற முக்கியமான அம்சம் என்பதை நாம் உணருவதே இல்லை.

ஆபீசில் இருக்கும் போது வீட்டு நினைப்பு. வீட்டில் இருக்கும் போது ஆபீஸ் நினைப்பு. இரண்டு இடங்களிலும் இதனால் தவறுகள், மன உளைச்சல், நாம் சரியாகச் செய்யவில்லையோ என குற்றமனப்பான்மை, இதனால் வேலைகளில் தடுமாற்றம், உடலில் பல பாதிப்புகள், அதனால் இரண்டு இடங்களிலும் கோபம், அதனால் மேலும் சரிவு... இப்படித்தான் பலரும் உழன்று வருகிறார்கள்.

'உங்களுக்கென்ன, சொல்லலாம். ஏழு வருஷம் தவமிருந்து பெத்த பிள்ளையை வீட்ல விட்டுட்டு வந்திருக்கேன். நெஞ்சுல பால் கட்றப்பல்லாம் அழுகையா வருது. எப்படி குழந்தை நினைப்பில்லாம இருக்கும்?' எனக் கோபம் ஏற்படலாம்.

நினைப்பே வரக்கூடாது என்பதில்லை. அதுவே ஏக்கமாக, தாபமாக, மனம் முழுக்க முழுக்க இடம் மாறிவிடும்போதுதான் பல தவறுகள் ஏற்படுகிறது. சிந்தனைகளிலே ஒரு தெளிவான தீர்வு இருக்க வேண்டும்.

நாம் இந்த வேலையை ஏற்றுக் கொண்டுள்ளோம், இதை 'முழுமையாகச்' செய்வோம். குழந்தையை 'முழுமையாக' பார்த்துக் கொள்வோம்... இப்படி எதையுமே செய்யும் அந்த நேரத்தில் உடலாலும், மனதாலும் முழுமையாக வாழும் போது செய்கின்ற அந்த வேலையில் ஓர் அழகும், அற்புதமும், ஏன் தெய்வீகமுமே மிளிரும்.

இதைத்தான் கிருஷ்ணபரமாத்மா கூட 'யோகம்' என்று சொன்னார். யோகம் செய்தல் என்றால் சின்முத்திரையுடன் கண்மூடி தவம் செய்தல் இல்லை. எந்தக் காரியத்தைச் செய்தாலும் அதிலே மனம் ஒன்றி முழுமையாகச் செய்தல்.

நம் வாழ்க்கையை ஒரு நிமிஷம் திரும்பிப் பாருங்கள். கல்லூரி காலத்திலே படிக்காமல் வேறு நினைப்புகள், மத்திய காலத்திலே 'ஆஹா... கல்லூரி வாழ்க்கை மாதிரி ஆகுமா' என வருத்தம். எந்த வேலையில் இருந்தாலும் அந்த வேலையைப் பற்றிய கழுத்தளவு குறை. வேலைக்குப் போகா விட்டால் போகாதது பற்றி வேதனை, குழந்தைகள் மேல் சள், சள். வேலைக்குப் போனாலும் 'டயர்டா இப்பத் தானே வந்திருக்கேன், சனியனே... உனக்காகத் தானே இந்தப் பாடு...' இப்படியாக நம் வாழ்க்கை எப்போதும் அடுத்த நிலையிலேயே நின்று கொண்டு இருக்கிறது. கடிகார பெண்டுலம் போல எப்போதும் இந்த முனைக்கும், அந்த முனைக்குமாக ஆடிக் கொண்டே இருக்கிறோம்.

நாம் வாழும் வாழ்க்கையை ஒரு கணமேனும் ரசிக்கிறோமா? நினைத்துப் பாருங்கள். இரசிப்பது என்றால் ஊட்டிக்கோ, ஸ்விட்சர்லாந்திற்கோதான் போக வேண்டும் என்பதில்லை. நாம் இருக்கும் இடத்திலேயே கண்ணையும், மனசையும் திறந்து வைத்துக் கொண்டோமானால் நமக்கு மகிழ்ச்சியளிக்க எத்தனையோ விஷயங்களை இயற்கை தந்திருக்கிறது.

குழந்தையின் கள்ளச் சிரிப்பு, ரோடில், ஒருவருக்கொருவர் பேசிக் குதூகலிப்பது, செடி, கொடிகள், பூச்சி, நகைச்சுவைப் பேச்சு, ஒரு சிறிய நேர்த்தியான கோலம், தண்ணீரின் சிலீரென குளிர்ச்சி, பத்திரிகையில் செய்திகள்... இன்னும் எத்தனை எத்தனை... மூச்சினை ஒரு பத்து தரம் முழுவதுமாக நிதானமாக இழுத்து, நிதானமாக விடுங்கள். அது உங்களை அலைபாயும் எண்ணங்களில் இருந்து மட்டுப்படுத்தும். பிறகு சுற்றுப்புறத்தை, இப்போது நீங்கள் செய்து கொண்டிருக்கும் கடமையில், அது எதுவாக இருந்தாலும் முழுமையாக கவனம் செலுத்துங்கள்.

நாம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் இந்தக் கணத்தில் மனதால் வாழ்வதே இல்லை. கடந்த காலத்திற்கும், எதிர்காலத்திற்கும் ஊசலாடிக் கொண்டே இருக்கிறோம். அதை விட்டு விட்டு நிகழ்காலத்திற்கு வாருங்கள். நாம் செய்கின்ற ஒன்றைப் பற்றி வருத்தப்படுவதாலோ, புலம்புவதாலோ அதைச் செய்ய வேண்டிய இந்தக் கணம் மாறப் போகிறதா? இல்லையே! அப்போ அதை முழுமையாக நேர்த்தியாகச் செய்யுங்களேன்.

அப்படி முழுமையாகச் செய்யாதபோது ஏற்படும் விளைவுகள்தான் நம் வாழ்க்கை. முழுமையாகச் செய்யும் போது வாழ்வு அழகாகிறது. 'ஆமாம், இந்த ரூம் பெருக்கறது அழகா பெருக்கிட்டா பெரிய 'குரோர்பதி' ஆயிடுவேனாக்கும்!' ஆக முடியும். மிகச் சிறப்பாக ஒன்றைத் தூய்மையாக்கும் போது அதை இன்னும் அழகூட்ட நமக்கே தோன்றும். அங்கே கலை நயமும், மனமகிழ்ச்சியும் பிறக்கும். அது கொடுக்கும் சக்தி உங்களை எங்கேயோ கொண்டு போய் நிறுத்தும்.

விளையாட்டு வீரர்களுக்குச் சொல்லும் போது 'ஸ்டார்ட்' சொல்வதற்கு முன்னால் அவர்கள் மனம் அமைதியாக இருக்க வேண்டுமாம். அப் போதுதான் அவர்கள் வெற்றி பெற முடியுமாம்.

அதே போல நம் வாழ்விலும் மனம் அலைபாயாமல் 'இந்தக் கணத்திலே', 'இங்கே வாழுகின்ற' தன்மையை வளர்த்துக் கொள்வோம்.

நிச்சயம் இந்தப் பயிற்சி நம்மை மிக உயர்ந்த சிகரங்களுக்கு அழைத்துச் செல்லும்.

ஜிஸ்தக்கா நா.. நா!

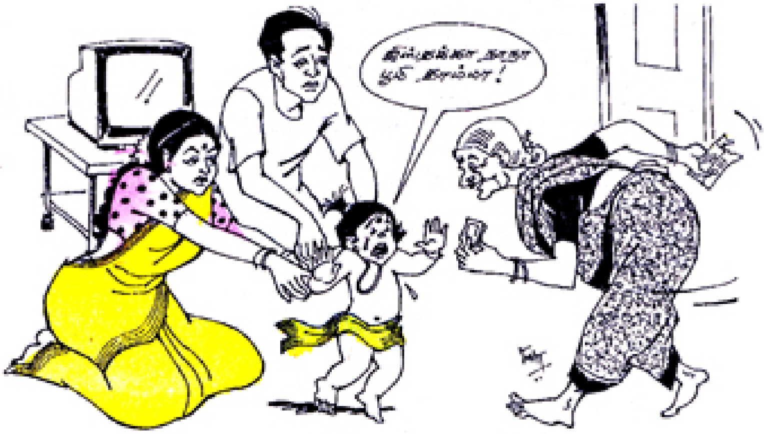
எங்கள் குழந்தை கண்ணனுக்கு இரண்டு வயது பூர்த்தி ஆகியிருந்தும் அவனுக்குப் பேச்சு சரளமாக வரவில்லை. அவன் பேசுவது எங்களைத் தவிர ஒருவருக்கும் புரியாது. நானோ அல்லது என் கணவரோதான் மொழிபெயர்த்து மற்றவர்களுக்குத் தெரிவிப்போம். டீ.வி.யில் வரும் விளம்பரங்களை 'ஐ அட்டா' என்றும், ஆடியோ கேசட்டை 'ஐ தாதக்கதை' என்றும், பிஸ்கெட்டை 'ஐ ஜிஸ்தக்கா' என்றும், குரங்கை கம்மன் என்றும் கூறுவான். இப்படி அவன் அகராதியே தனி.

ஒருநாள் என் குழந்தை பேசின ஒரு வார்த்தைக்கு அர்த்தம் தெரியாமல் நானும் என் கணவரும் ஒரு மணி நேரம் திண்டாடினோம். அன்று வேலை எல்லாம் முடிந்து டீ.வி. பார்த்துக் கொண்டிருந்த போது என் பையன் கண்ணன், "பூமி தாம்மா" என்றான். "பூமி என்ன கண்ணா" என்று கேட்க, பூமி என்று திரும்பக் கூறினான்.

என் கணவரும் விளையாட்டுப் பொருள்கள், வீட்டில் இருந்த பொருள்கள் என எல்லாவற்றையும் காட்டிக் காட்டிக் கேட்க அவனுக்கு அழுகையே வந்து விட்டது. சொன்ன சொல்லையே திரும்பத் திரும்ப அழுது கொண்டே சொன்னான். எங்களுக்கு அவன் என்ன கேட்கிறான் என்று புரியாமல் திண்டாடினோம். அவன் அழுத அழுகை பக்கத்து வீட்டுப் பாட்டியை எங்கள் வீட்டிற்கு வரவழைத்து விட்டது.

"பசிக்காகக் குழந்தை அழுகிறது" என்று பாட்டி பழம் பிஸ்கட் கொடுக்க "ஜிஸ்தக்கா நாநா" என்று தரையில் விட்டெறிந்தான். அழுது அழுது முகம் சிவந்த குழந்தைக்குக் காய்ச்சல் வந்து விடக் கூடாதே என்று கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தபோது, என் கணவரின் மாமாவும் மாமியும் எங்களைக் காண வந்தனர்.

வந்த விருந்தினர்களுக்குக் காபியும், ஓமப் பொடியும் தட்டில் வைத்து விட்டு, கணவரிடமிருந்து அழுகின்ற குழந்தையை வாரி எடுத்துக் கொண்டேன்.



இடுப்பிலிருந்து இறங்கிய கண்ணன் முகம் மலர நேராக ஓமப் பொடி தட்டை எடுத்து, "பூமி பூமி" என்று ஓமப் பொடியை வாயில் போட்டுக் கொண்டான். பூமிதான் ஓமப்பொடி என்று தெரியாமல் ஒரு மணி நேரம் திண்டாடினோம்.

எங்கள் மாமா, "பூமி என்று ஏன் ஓமப் பொடிக்கு உன் பிள்ளை கூறினான்" என்று கேட்க, என் கணவரும் ஞாபகம் வந்தவராக, "நேற்று ஓமப் பொடி இவள் பண்ணிக் கொண்டிருந்தாள். நானும் சாப்பிட்டுக் கொண்டே அத்வானி நாளை ரத யாத்திரையாக ராமஜென்ம பூமியான அயோத்திக்குச் செல்ல இருப்பதைப் பற்றிப் பேசிக் கொண்டிருந்தோம். அடிக்கடி பேசின இறுதி வார்த்தையான பூமிதான் ஓமப்பொடி என்று என் பையன் புரிந்து கொண்டு விட்டான்" என்றார்.

இப்போது வளர்ந்து விட்ட அவனிடம் "பூமி வேணுமாடா பூமி" என கலாட்டா பண்ணுவோம்.

— சியாமளா கேசவன்


தும்பு தூசு,
மாசுக் கழிவு,
கூந்தல் உதிர்தல்!
சாதாரண தேங்காய் எண்ணெய்யா?
நல்லவேளை,
நான் வாடிகாவுக்கு மாறினேன்.
இன்றைக்கு இருக்கும் இந்த தும்பு, தூசு, புழுதி மற்றும் மாசுக் கழிவு சூழ்நிலையில் நான் தொடர்ந்து சாதாரண தேங்காய் எண்ணெயையே உபயோகித்து இருந்தால், பொடுகு, இளமையிலேயே முடி நரைத்தல் மற்றும் கூந்தல் உதிர்வது போன்ற தொல்லைகளிலிருந்து என்றுமே விடுபட்டிருக்க மாட்டேன். நல்லவேளையாக சரியான நேரத்தில் நான் வாடிகாவுக்கு மாறினேன். இதிலுள்ள மருதாணி, நெல்லிக்காய் மற்றும் எலுமிச்சை சாறுகளின் எக்ஸ்ட்ரா போஷாக்கு எனக்கு நான் எப்போது கனவு கண்ட அழகிய, தொல்லையில்லாத கூந்தலை அளித்தன.
வாடிகா பெண்மணி
பிரியங்கா சோப்ரா
மிஸ் இண்டியா வேர்ல்ட்
Vatika
Vatika
பிராப்ளம் ஃப்ரீ கூந்தலுக்கான
கூடுதல் ஊட்டச்சத்து.

'இரண்டுங் கெட்டான்' செய்யாதீர்கள்!

நாம் அன்றாட வாழ்க்கையில் நமக்குத் தெரியாமல் ஒருசில உணவுப் பழக்கங்களைக் கொண்டிருக்கிறோம்.

அவை :

1. இரவு உணவு முடித்த பின் வாழைப்பழம் சாப்பிடும் பழக்கம் அநேகமானவர்களிடம் உள்ளது.

2. விருந்துகளில் முக்கனி என்ற பெயரில் மா, பலா, வாழை என பரிமாறப்படுவதைக் காண்கிறோம்.

வேகவைத்த உணவுகள் இரைப்பையில் நான்கு மணி நேரம் தங்கி முறையாக ஜீரண நீர்களுடன் கலந்து பின்னரே சிறுகுடலுக்குத் தள்ளப்படுகிறது. ஆனால் இயற்கை உணவு அப்படியல்ல. இயற்கை உணவுகளான பழங்கள், காய்கறிகளில் (சமைக்கப்படாதவை) உள்ளவை 80% தண்ணீர். எனவே சாப்பிட்ட ஒரு மணி நேரத்தில் இரைப்பையை விட்டு வெளியேறி விடும்.

மேலே கூறிய காரணத்தால் வேகவைத்த உணவுகளைச் சாப்பிட்டவுடன் இயற்கை உணவுகளை உண்பதால் உடனடியாக ஜீரணிக்கப்பட வேண்டிய இயற்கை உணவு தேவையில்லாமல் நான்கு மணி நேரம் இரைப்பையில் தங்க வேண்டியிருப்பதால் புளிப்புத் தன்மை ஏற்பட்டு விடும். இதனால் இரண்டு உணவுகளின் தன்மையும் கெட்டு அவைகளில் இருக்கும் சக்திகள் உடலுக்குக் கிடைக்காமல் போய்விடும்.

எனவே, வேகவைத்த உணவுகளைச் சாப்பிட்ட நான்கு மணி நேரத்துக்குப் பிறகு இயற்கை உணவுகளையும், இயற்கை உணவுகளைச் சாப்பிட்ட இரண்டு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு வேகவைத்த உணவுகளையும் சாப்பிடலாம்.

உதாரணமாக, வீட்டில் பொரியல் செய்தால் தேங்காய் சேர்க்காமல் வைத்திருந்து சாப்பிட்டால் மாலை வரை கெடாமல் இருக்கும். அதில் சிறிதளவு தேங்காய்த் துருவலைச் சேர்த்து விட்டால் மூன்று அல்லது நான்கு மணி நேரத்தில் அதில் இருந்து ஊசிய வாடை வீச ஆரம்பித்து விடும். சாப்பிட முடியாது. இதே போலத்தான் வேகவைத்த உணவையும், இயற்கை உணவுகளையும் கலந்து சாப்பிடும் போது உணவானது கெட்டு உடலுக்குப் பலவித தீங்குகளை விளைவிக்கும்.

காலை, பகல் இரு வேளைகளில் வேகவைத்த உணவுகளைச் சாப்பிடும் போது உடலில் ஏற்படும் விஷத்தன்மையை கல்லீரலானது கிரகித்து வைத்திருக்கும். இரவு ஒருவேளை பழ உணவு சாப்பிடும் போது சேர்த்து வைக்கப் பட்ட விஷத்தன்மையை கல்லீரலானது சிறிது சிறிதாக வெளியேற்றி விடும். எனவே உடலில் சேரும் விஷமானது அவ்வப்போது வெளியேறி உடல் தூய்மையடைவதால் உடலில் எந்தவித நோயும் ஏற்படாது.

இரவு ஒருவேளை பழ உணவினைச் சாப்பிடுவதால் பகலில் வேகவைத்த உணவினால் இரத்தத்தில் அதிகரித்துள்ள கொழுப்புச் சத்துக்கள் படிப்படியாகக் குறைக்கப்படுகிறது.

அதாவது இரவில் பழ உணவு சாப்பிட்டால் இரண்டு மணி நேரத்தில் ஜீரணமாகி விடுகிறது. அப்போது ஏற்கெனவே கொழுப்பாக மாற்றப் பட்டவை கரைந்து உடலுக்குச் சக்தியை அளிக்கிறது. இதனால் இரத்தத்தில் கொழுப்புச் சத்து கட்டுப்படுத்தப் படுகிறது.

எனவே நாம் அனைவரும் ஒருவேளை உணவை அதாவது காலை அல்லது மதியம் அல்லது இரவு, அவரவர் வசதிப்படி தினமும் ஒருவேளை பழ உணவு சாப்பிட்டு வரலாம்.



— சாந்தி

நியூஸ் சாலட்

109 (சிலர் 108 என்கிறார்கள்!) நாட்கள் வீரப்பன் பிடியிலிருந்த கன்னட நடிகர் ராஜ் குமார் ஒருவழியாக மீட்கப்பட்டு பெங்களூர் திரும்பியுள்ளார். அவர் கடத்தப்பட்டது முதல் விடுவிக்கப்பட்டது வரை பல மர்மங்கள் அடங்கியுள்ளன. விடுதலையான பின் நிருபர்களுக்குப் பேட்டியளித்த ராஜ்குமார் 'தனது விடுதலைக்கு டாக்டர் பானு என்கிற பெண்தான் காரணம். அவர் என் கண்ணிற்கு சக்தி தேவியாகத் தெரிகின்றார்' என்றெல்லாம் கூறியவர் இப்பொழுது அந்தச் செய்தி தவறு என்று அந்தர்பல்டி அடித்துள்ளார். ராஜ்குமார் விடுதலைக்குத் தாங்கள்தான் காரணம் என்று நாளுக்கு நாள் ஒவ்வொருத்தர் அறிக்கை விட்டுக் கொண்டிருக்கின்றனர். இதற்கிடையில் வீரப்பனைப் பிடிக்க காட்டுக்குள் அதிரடிப் படை அனுப்பப்பட்டுள்ளது.

கிரிக்கெட் ஊழல் குறித்து சி.பி.ஐ. தனது இடைக்கால அறிக்கையை சமர்ப்பித்துள்ளது. இதில் முன்னாள் கேப்டன் அசாருதீன், ஜடேஜா, நயான் மோங்கியா, அஜய்சர்மா, டாக்டர் அலி இராணி ஆகிய ஆறு பேர் மீது ஊழல் புகார்கள் கூறப்பட்டுள்ளன. இனி சர்வதேச மற்றும் தேசிய கிரிக்கெட் போட்டிகளில் இவர்கள் கலந்து கொள்ள தடை விதித்துள்ளது இந்திய கிரிக்கெட் போர்டு. சி.பி.ஐ. அறிக்கை அடிப்படையில் முன்னாள் சி.பி.ஐ. இணை இயக்குனர் மாதவன் தலைமையில் சிறப்புக் கமிட்டி ஒன்று அமைக்கப்பட்டது. சென்னையில் திரு. மாதவன் மனோஜ் பிரபாகர், மோங்கியா இவர்களிடம் நீண்ட நேரம் விசாரணை நடத்தினார். முதலில் விசாரணைக்கு வர மறுத்து விட்ட அசாருதீன் ஐதராபாத்தில் விசாரணைக்கு வர ஒத்துக் கொண்டார். கிரிக்கெட் சூதாட்டத்தில் ஈடுபட்டதாகக் குற்றம் சாட்டப்பட்டுள்ள இந்த ஐந்து வீரர்களில் நான்கு பேருக்கு அளிக்கப்பட்டுள்ள அர்ஜுனா விருதுகளை திரும்பப் பெறுவது பற்றி அரசு பரிசீலித்து வருகிறது.

• குற்றம்சாட்டப்பட்டுள்ள கிரிக்கெட் வீரர்கள்



காங்கிரஸ் தலைமைப் பதவிக்கு அக்கட்சியில் நடந்த தேர்தலில் திருமதி சோனியா காந்தி 7,448 வோட்டுகளில் 7,712 வோட்டுகளைப் பெற்று முழுமனதாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளார். இவரை எதிர்த்துப் போட்டியிட்ட ஜிதேந்திர பிரஸாதா 94 வோட்டுகளைப் பெற்றார்.

சென்னை மாநகரத்திற்கு 'ஊழலில்' முதலிடம் கிடைத்திருக்கிறது. அதுவும் அரசியலில். தில்லியைச் சேர்ந்த ஓர் அமைப்பு சென்னை போன்ற பெரிய நகரங்களில் அரசு அலுவலகங்களில் நடக்கும் ஊழல்களைப் பற்றிய ஆய்வு ஒன்றை சமீபத்தில் நடத்தியது. இதில் அரசு அலுவலகங்களில் ஊழல் கொடி கட்டிப் பறக்கும் 'நம்பர் 1' நகர் ஐதராபாத் என்றும் அரசியல்வாதிகள் ஊழலில் சென்னைக்கு முதலிடம் என்றும் ஆய்வு முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன.

• டாக்டர் பானு, ராஜ்குமார்





• லைட் ஹவுஸ் உயர அலைகள்

ஆஸ்திரியா நாட்டில் சால்ஸ்பர்க் மாநிலத்தில் ஆல்ப்ஸ் மலையைக் கடக்கும் சுரங்கப் பாதையில் அதிவேக பயணிகள் ரயில் ஒன்று மிக மோசமான விபத்துக்குள்ளாகியது. அதில் பயணித்த 180 பயணிகளில் 170 பேர் பலியானார்கள். இதில் அதிர்ஷ்டவசமாக அந்த ரயிலில் பயணிக்க வேண்டிய 40 சுற்றுலா பயணிகள் தன் சக பயணி ஒருவரின் காலதாமதத்தால் ரயிலைத் தவற விட்டு உயிர் தப்பினர். இவர்கள் ஹோட்டல் ஒன்றிலிருந்து ரயில் நிலையத்திற்குப் பேருந்தில் சென்ற பொழுது நடுவழியில் ஒரு பயணியை ஹோட்டலில் விட்டு விட்டு வந்ததை அறிந்து திரும்பவும் அவரை அழைத்துக் கொண்டு சென்ற இடைப்பட்ட வேளையில் ரயில் புறப்பட்டுச் சென்று விட்டது. இதற்காக முதலில் அந்தப் பயணியைத் திட்டித் தீர்த்த அவர்கள் விபத்து கேட்டு தங்கள் உயிரைக் காப்பாற்றியதற்காக அவருக்கு நன்றி மழை பொழிந்தனர்.

உலகிலேயே சர்வ வல்லமை பொருந்திய, எல்லாத் துறையிலும் முன்னேற்றம் கண்ட ஒரு முன்னணி நாடு என்று புகழ்பெற்ற அமெரிக்கா சமீபத்தில் அங்கு நடந்து முடிந்த அதிபர் பதவித் தேர்தலில் ஏற்பட்ட குளறுபடியால், இமேஜ் பாதிக்கப்பட்டு தேர்தல் விஷயத்தில் மிகவும் பின்தங்கிய நாடாகக் காட்சியளிக்கிறது. இந்தக் குழப்பத்திற்குக் காரணம் அங்கு ஒவ்வொரு மாநிலத்திற்கும் வெவ்வேறு தேர்தல் சட்ட திட்டங்கள். இப்பொழுது அதிபர் ஜனநாயக கட்சி சார்பாக போட்டியிடும் அல்கோர்ரா அல்லது குடியரசுக் கட்சி வேட்பாளர் ஜார்ஜ் டபிள்யூ. புஷ்ஷா என்று இழுபறியிலுள்ளது. இருவரும் தற்பொழுது 50 : 50 என்ற நிலையில் இன்னும் வோட்டுக்களின் முடிவு தெரியாத பிளாரிடா மாநிலத்தை எதிர் பார்த்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். கோர்ட்டில் வழக்கும் போடப்பட்டுள்ளது.

• வண்ணமலைக் காட்சி!





• சோனியா காந்தி

மரங்கள் பச்சைப் பசேலென்று காட்சியளிப்பதைத்தான் பார்த்திருக்கிறோம்.

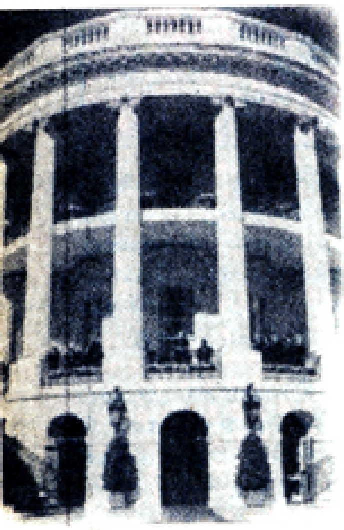
ஆனால் இலைகள் அனைத்தும் பச்சை, மஞ்சள், சிகப்பு என்று விதவிதமான வண்ணங்களில் ஒரு மலை முழுவதும் பரவியிருக்க, அதைச் சுற்றி பாம்பு போல் நீண்டு, வளைந்து செல்லும் மலைப் பாதை இப்படி ரம்மியமாகக் காட்சி தருகிறது ஜப்பானில் டோக்கியோவில் இருக்கும் நிக்கோ மலைப்பகுதி. ஒவ்வொரு வருடமும் இதைக் காணவே மிக அதிக அளவில் சுற்றுலாப் பயணிகள் வருகின்றனர். படத்தில் அந்த மலைப் பாதையில் போக்குவரத்து நெரிசலாகி கார்கள் நிற்பதைக் காணலாம்.

• கிராமனிக்



அமெரிக்காவில் வாஷிங்டனில் 'வொயிட் ஹவுஸ்' அரசு மாளிகை கட்டி, தொடங்கப்பட்டு 200 ஆண்டுகள் முடிவடைந்து விட்டன. இந்த 200வது ஆண்டை சமீபத்தில் கிளிண்டன் அரசு கோலாகலமாகக் கொண்டாடியது. இங்கு முதன் முதலில் 1800 ஆம் ஆண்டு ஆடம் எனும் அதிபர் தான் இந்தக் கட்டிடத்தில் ஆட்சி புரிய ஆரம்பித்தார். ஆனால் 1792ல் இந்த இடத்தைத் தேர்வு செய்து வொயிட் ஹவுசை பிரம்மாண்டமாகக் கட்டியவர் யு.எஸ்.ஸின் முதல் அதிபர் வாஷிங்டன் ஆவார்.

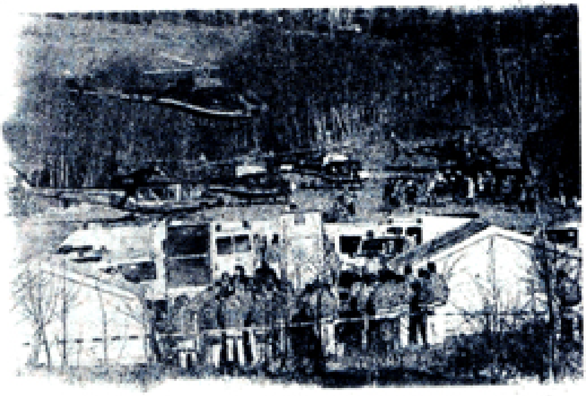
• வெள்ளை மாளிகை



இன்டர்நெட் ரசிகர்களை அதிகம் ஈர்க்கும் ஒரு தளம் அயோத்தி. இதில் விஸ்வ இந்து பரிஷதின் அயோத்தி வெப்சைட்டும், அயோத்தியா போலீஸ்.காம் எனும் தளமும் அதிகம் பார்க்கப்படுகிறது. அயோத்தியின் சிறப்புமிக்க புராதான கோயில்கள் கனக்பவன், ஹனுமன் கர்ஹி, நாகேஸ்வரநாத் கோயில், மணிபர்வதி, ஜெயின் மந்திர், ஜானகி தோட்டம், இவைகளின் புகைப்படங்கள் நிறைந்த வெப்சைட் பார்ப்பவர்களை கவர்ந்திழுக்கிறதாம். ஆனால் காவி உடையில் திரியும் கிரிமினல்கள் குறித்த தகவல்கள் மிஸ்ஸிங்! இதில் அனைவரும் விரும்பிப் பார்க்கும் மற்றொரு விஷயம் ராமஜென்ம பூமி - பாபர் மசூதி சம்பந்தப்பட்ட பகுதி.

பதினைந்து வருடங்களாக உலக சதுரங்க சாம்பியன் பட்டத்தைத் தக்க வைத்துக் கொண்டிருந்த காஸ்பரோவ் சமீபத்தில் ரஷ்யாவைச் சேர்ந்த விளாடிமர் கிராமனிக்கிடம் இப் பட்டத்தை இழந்தார். லண்டனில் நடைபெற்ற இந்தப் போட்டியில் வெற்றி பெற்ற கிராமனிக் தொடக்கத்திலிருந்தே அதிக கவனத்துடன் சிறப்பாக ஆடியதாகக் கூறினார்.

• சுரங்க ரயில் விபத்து



கடல் கொந்தளித்து புயல் வீசும் பொழுது பெரிய, பெரிய அலைகள் எழும்பும். ஒரு ஆள் உயரத்திற்கு வரும் அலைகள் சர்வசாதாரணம். ஆனால் சமீபத்தில் பிரான்ஸ் நாட்டில் அட்லான்டிக் கடற்கரையில் ஏற்பட்ட புயலினால் அங்குள்ள லைட் ஹவுஸை விட உயரமாக அலைகள் எழும்பி பார்ப்பவர்களை பீதியடையச் செய்தது.

தொகுப்பு: **ஷாந்தி**

அம்மிக் கல்லின் ஹோம்மேடு மேஜிக் வரிசை

வெஜிடபிள் ஜல்ஃப்ரேஜி :

4 பேர்களுக்குப் பரிமாற :
தயாரிப்பு நேரம் : 30 நிமிடங்கள்
சமையல் நேரம் : 20 நிமிடங்கள்



தேவையான பொருட்கள் :
கேரெட்டுகள் (துண்டுகள்) 200 கிராம்
பீன்ஸ் (துண்டுகள்) 200 கிராம்
உருளைக்கிழங்கு (துண்டுகள்) 200 கிராம்
சுரைக்காய் (துண்டுகள்) 200 கிராம்
குடைமிளகாய் (துண்டுகள்) 200 கிராம்
எண்ணெய் 75 மி.லி.
ஜீரகம் 1 தேக்கரண்டி
உலர்ந்த சிவப்பு மிளகாய்கள் 4-5
வினிகர் 50 மி.லி.
வெங்காயக் கருக்கள் 150 கிராம்
ஹோம்மேடு ஜிஞ்சர் பேஸ்ட் 1 தேக்கரண்டி
ஹோம்மேடு கார்லிக் பேஸ்ட் 1 தேக்கரண்டி
சிவப்பு மிளகாய்ப் பொடி 1 தேக்கரண்டி
மஞ்சள்பொடி ½ தேக்கரண்டி
தக்காளி (துண்டு போடப்பட்டவை) 400 கிராம்,
கரம் மசாலா பொடி ½ தேக்கரண்டி
கொத்துமல்லி இலைகள் (நறுக்கியவை) 2 மேசைக்கரண்டி
சுவைக்குத் தேவையான உப்பு

தயாரிக்கும் முறை :
குடைமிளகாய் நீளவாக்கில், மற்ற காய்கறிகளை தனியாக ஒதுக்கி வைத்திடவும். வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்தவுடன், ஜீரகத்தையும் உலர்ந்த சிவப்பு மிளகாய்களையும் அதில் போடவும். அது வெடிக்கத் தொடங்கியதும், வினிகரையும், நறுக்கிய வெங்காயக் கருக்களையும் அதில் சேர்க்கவும். லேசான சூட்டில் வதக்கிய பின், ஹோம்மேடு ஜிஞ்சர் மற்றும் கார்லிக் பேஸ்ட்டை (அதாவது இஞ்சி மற்றும் பூண்டுவிழுதுகளை) அதில் சேர்க்கவும். ஒரு நிமிடத்துக்கு வறுக்கவும். உலர்ந்த மசாலாக்களையும் நறுக்கிய தக்காளித் துண்டுகளையும் அதில் சேர்த்தபின், எண்ணெய் மேலே படர்ந்து வரும்வரை வேகவைத்திடவும். காய்கறிகளையும் குடைமிளகாயையும் இப்பொழுது அதில் சேர்க்கவும். நன்றாகச் சேர்த்துக் கலக்கி வதக்கவும். கரம் மசாலாவையும் கொத்துமல்லி இலைகளையும் அதில் போட்டு ஒன்றாகச் சேர்த்துப் பிரட்டவும். சுடச்சுட சுவையான தயாரிப்பை பரிமாறவும்.



ரெசிபி வழங்கியோர் :
செஃப் அரவிந்த் சாரஸ்வத்
உணவு தயாரிப்பு தாஜ் குரூப் ஆஃப் ஹோட்டல்ஸ்

பீட்ரூட் சிக்கன்

4 பேர்களுக்குப் பரிமாற :
தயாரிப்பு நேரம் : 20 நிமிடங்கள்
சமையல் நேரம் : 40 நிமிடங்கள்

தேவையான பொருட்கள் :
கோழி இறைச்சி (தோல் உரித்து துண்டுபோடப்பட்டது 1 × 8) 1 கி. கி.
எண்ணெய் 70 மி.லி., வெங்காயம் (துண்டு போடப் பட்டது) 300 கிராம்
ஹோம்மேடு ஜிஞ்சர் பேஸ்ட் 1 மேசைக்கரண்டி
ஹோம்மேடு கார்லிக் (பூண்டு) பேஸ்ட் 1 மேசைக் கரண்டி
தக்காளி (நறுக்கி துண்டு போடப்பட்டது) 150 கிராம்
பீட்ரூட் (பொடியாக அரிக்கப்பட்டது) 200 கிராம்
சிவப்பு மிளகாய் பொடி 1 தேக் கரண்டி
கரம் மசாலா பொடி ½ தேக் கரண்டி
கொத்துமல்லி இலைகள் (நறுக்கியவை) 2 மேசைக்கரண்டி
சுவைக்குத் தேவையான உப்பு

தயாரிக்கும் முறை:
வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்தபின் நறுக்கிய வெங்காயத்துண்டுகளை அதில் சேர்க்கவும். பொன்னிறத்துக்கு அது வதங்கியதும், ஹோம்மேடு ஜிஞ்சர் (இஞ்சி) பேஸ்ட்டையும் கார்லிக் (பூண்டு) பேஸ்ட்டையும் அதில் போட்டு கலக்கவும். தக்காளி, பீட்ரூட், சிவப்பு மிளகாய் பொடி மற்றும் உப்பை அதில் சேர்த்து, சற்று நேரத்துக்குக் கலந்து வதக்கியபின், கோழி இறைச்சியையும் அதில் சேர்த்து மிருதுவாக வேகும்வரை சமைக்கவும். கரம் மசாலா பொடி சேர்த்து, பக்குவமாகப் பதப்படுத்தியபின், நறுக்கிய கொத்துமல்லி இலைகளை மேலே தூவி அலங்கரித்த வடிவில், சுடச்சுட பரிமாறவும்.

மங்கையர் மலர்

வழங்கும்

மெகா பரிசுப் போட்டி!

வாசகர்களையே போட்டிக்கான பத்து தலைப்புக்கள் அனுப்பச் சொல்லி சென்ற இதழில் அறிவித்திருந்தோம். 'கார்டு' ஆற்றில் நீந்த வைத்து விட்டார்கள்! போட்டி வைக்க உலகில் இத்தனை விஷயங்களா என்று மலைக்க வைத்தது. ஒரு விஷயத்தையும் பாக்கி வைக்கவில்லை. ஆயிரக்கணக்கான தலைப்புக்களில் ஒன்றைப் போல மற்றொன்று இல்லை என்பதும் கூடுதல் சிறப்பு. ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொருவிதமாக எழுதி இருந்தார்கள்.

சரி. ஜனவரி மாதத்திற்கான தலைப்பை அறிவிக்கலாமா?

'நான், ஒருநாள் (மட்டும்) என்னோட துணைவராக இருந்தால்...!'

கணவனோ/மனைவியோ ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொள்வதில்லை, 'அவர் என்னிடம் இப்படி நடந்து கொண்டால் நன்றாக இருக்குமே' என்றெல்லாம் நினைத்துக் கொள்கிறோம். உங்களுக்கு ஒருநாள் அந்தக் 'கணவன்'/'மனைவி' பதவி கிடைத்தால் எப்படி நடந்து கொள்வீர்கள்?' உங்களுடைய எதிர்பார்ப்புகள், ஏமாற்றங்கள், அன்பு, காதல் என அனைத்தையும் சொல்லலாமே! 'புரிந்து கொள்ளவில்லை' என எதிர்மறையாகப் பேசுவானேன்! புரிந்து கொண்ட நிலையிலும் தாம்பத்யத்தில் பல கோணங்கள் உண்டே!

அருமையான விஷயங்களைச் சொல்ல வாய்ப்பு தரும் தலைப்பு இது. இத் தலைப்பினை எழுதியிருப்பவர் சென்னை வேளச்சேரியைச் சேர்ந்த நமது சகோதரி – திருமதி கே. பிரேமலதா.

இவர் தலைப்புப் போட்டிக்கான பரிசு ரூ. 1000/- பெறுகிறார். வாழ்த்துக்கள்.



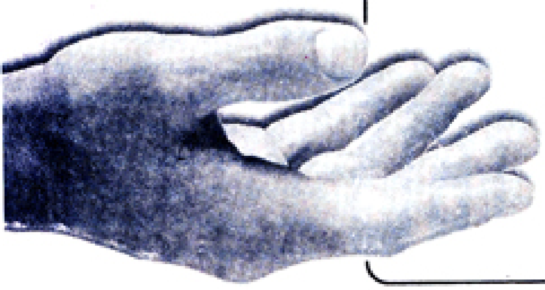
• கே. பிரேமலதா

✡ தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட முதலாவதாகிய இத் தலைப்பில் ஆண்கள், பெண்கள் இருவருமே கலந்து கொள்ளலாம்.

✡ கட்டுரை ஒரு பக்கத்திற்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும்.

✡ தபால் உறையின் மீது 'மங்கையர் மலர் மெகா பரிசுப் போட்டி – 1' எனத் தவறாமல் குறிப்பிடவும்.

✺ கட்டுரைகள் அனுப்ப கடைசி தேதி : 15.12.2000



முதல் பரிசு	–	ரூ. 10,000/-
இரண்டாம் பரிசு	–	ரூ. 5,000/-
மூன்றாம் பரிசு	–	ரூ. 3,000/-
ஆறுதல் பரிசு	–	ரூ. 1,000/-

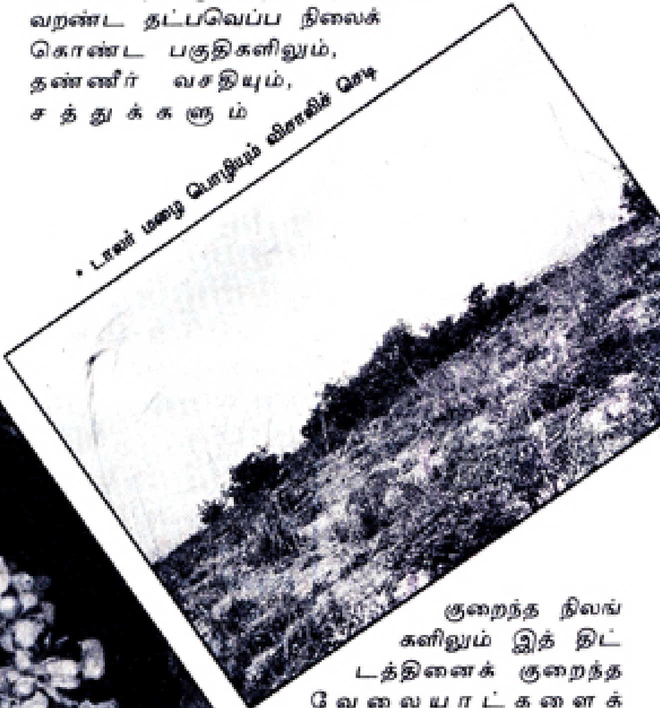
போட்டிக் கட்டுரைகள், அமைக்கப்படும் வாசகர் நடுவர் குழுவால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு, ஆசிரியரின் தீர்ப்போடு அறிவிக்கப்படும்.

டாலரைக் குவிக்கும் விசாலி

எல்லாத் துறைகளிலும் வேறுபாடு இன்றி பெண்கள் சாதனை புரிந்து வரும் இந்நாளில் குறைந்த முதலீட்டில் அதிக லாப விகிதம் கொண்ட வேளாண் தொழிற்சாலைகளிலும் பெண்களுக்கு வாய்ப்புகள் பிரகாசமாக உள்ளன. பழங்காலத்தில் இருந்தே இன்று வரை வேளாண் குடும்பங்களில் விதைகளை பாதுகாத்தல், நாற்று நடுதல், களை எடுத்தல், நீர் பாய்ச்சுதல், பறவைகளிடமிருந்தும் விலங்குகளிடமிருந்தும் விதைகளையும், பயிர்களையும் பாதுகாத்தல், பதப்படுத்துதல் ஆகிய பணிகளில் மகளிரே அதிக உழைப்பை வழங்கி வருகிறார்கள்.

அதிக சிரமம் இல்லாத அணுகுமுறைகள் கொண்ட வேளாண் தொழிற்சாலைகள் மகளிருக்கு மிகவும் ஏற்ற துறையாகும். பல்வேறு ஆராய்ச்சிகளின் பயனாக விவசாயமானது மிக லாபகரமான தொழிலாக இன்று மாறி வருகிறது. 'உழுதவன் கணக்கு பார்த்தால் கால் காசு மிஞ்சாது' என்ற பழமொழியை பொய்யாக்கி வேளாண் வணிகத்திற்கு வரப்பிரசாதமாக வடிவமைக்கப்பட்டவைதான் வேளாண் தொழிற்சாலைகள்.

இத் திட்டத்தில் வேளாண் நடவடிக்கைகள் சுமார் 60% வரை குறைக்கப்பட்டிருப்பதால் பிற பயிர்கள் தாக்குப்பிடிக்க முடியாத வறண்ட தட்பவெப்ப நிலைக் கொண்ட பகுதிகளிலும், தண்ணீர் வசதியும், சத்துக்களும் குறைந்த நிலங்களிலும் இத் திட்டத்தினைக் குறைந்த வேலையாட்களைக் கொண்டு எளிதில் வெற்றிகரமாக செயல்படுத்த முடியும். இத் திட்டத்தில் சில அங்கங்கள் மூலம் ஏற்றுமதி வர்த்தகத்தில் ஈடுபடவும், சாத்தியக் கூறுகள் உள்ளன.



• டாலர் மழை பொழியும் விசாலிச் செடி



இந்தியாவிலும், வெளிநாடுகளிலும் உள்ள பல நிறுவனங்கள் மூலிகைகளை பயன்படுத்தி அழகு சாதனங்களையும், மருந்துப் பொருட்களையும், உணவு வகைகளையும் விற்பனைக்குக் கொண்டு வந்து பெரும் லாபம் ஈட்டி வருகின்றன. புதிதாக சந்தைக்கு வரும் ஷாம்பு, பல்வேறு கிரீம்கள், பற்பசை,

சோப்பு, லோஷன் உட்பட எண்ணற்ற அழகு சாதனப் பொருட்களில் 95% சதவீதத்திற்கு மேல் மூலிகை சார்ந்ததாகவே தயாரிக்கப்படுகின்றன. ரூ. 1000 கோடி மூலதனம் கொண்ட அழகு சாதன தொழில் வருடத்திற்கு 15% என்ற வேகத்தில் பெருத்து வருகிறது. ஒவ்வொரு மாநிலத்திலும், மாவட்டத்திலும் சிறிய பெரிய அளவுகளில் மூலிகை வேளாண் தொழிற்சாலைகள் தோன்றி வளர்ந்து வருகின்றன.



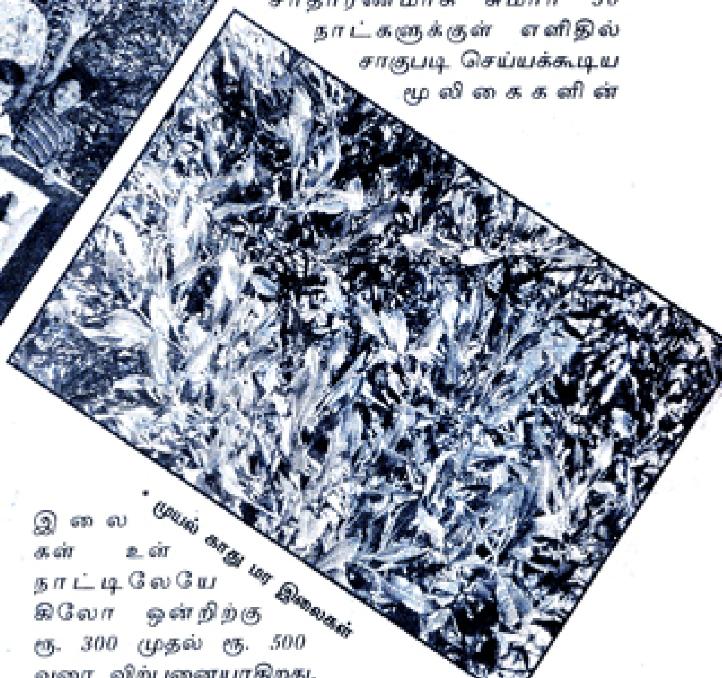
* டாக்டர். டி.கே. சிவராஜ்



முயல்காது மரங்களின் பின்னணியில் பார்வையாளர்கள்

தற்போது இத்தகைய நிறுவனங்களின் அடிப்படைத் தேவையான பலவிதமான மூலிகைகள் இயற்கையாகவே ஓரளவுக்குக் கிடைத்து வருகின்றன. ஆறு, குளம், ஏரி, சமவெளிகள், மலைப் பகுதிகள், தரிசு நிலங்கள் போன்ற பகுதிகளில் இயற்கையாக வளர்ந்து கிடக்கும் மூலிகைகளை வேலையாட்கள் மூலம் ஏஜெண்டுகள் சேகரித்து உயரிய லாப விகிதத்துடன் விநியோகித்து வருகிறார்கள்.

முறையற்ற சேகரிப்பு முறைகளாலும் (indiscriminate collection) தட்பவெப்ப நிலை மாறுபாட்டினாலும், இயற்கை மூலிகைகளின் உற்பத்தி வெகுவாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளது. ஏராளமான மூலிகைகள் அழியும் தருவாயில் உள்ளன. எனவே வருங்காலத்தில் உருவாகும் பெருத்த மூலிகை தேவையை ஈடுசெய்யும் வகையில் மூலிகைகள் போதுமான அளவு கிடைக்காமல் கடும் பற்றாக்குறை ஏற்படும். இந் நிலையில் மூலிகை விவசாயம் அதிக லாபம் தரும் ஒரு தொழிலாகும். சாதாரணமாக சுமார் 30 நாட்களுக்குள் எளிதில் சாகுபடி செய்யக்கூடிய மூலிகைகளின் இலைகள் உள்நாட்டிலேயே கிலோ ஒன்றிற்கு ரூ. 300 முதல் ரூ. 500 வரை விற்பனையாகிறது.



* முயல் காது மர இலைகள்

மூலிகை வர்த்தகத்தில் மூலிகை விவசாயம் செய்தல், சிறு விவசாயிகளிடமிருந்து மூலிகைகளைப் பெற்று தொழிற்சாலைகளுக்கு விநியோகித்தல், மூலிகைப் பொருட்கள் தயாரித்தல், உள்நாட்டில் சந்தைப் படுத்துதல், ஏற்றுமதி, மூலிகை வர்த்தகம் குறித்தான ஆலோசனை வழங்குதல் ஆகிய ஆறு விதமான பிரிவுகளின் மூலம் படித்த, படிக்காத எண்ணற்றோருக்கு வேலைவாய்ப்புகள் கிடைக்க சாத்தியக்கூறுகள்

குளுமையூட்டும் முயல்காது மரவிதைகள் இலவசம்

நம் வீடுகளில் குடும்ப அங்கத்தினர் அனைவரும் மனமகிழ்ச்சியுடன் அன்றாட வேலைகளை கவனிப்பதற்கும் தொழிற் சாலைகள், அலுவலகங்கள் ஆகிய இடங் களில் உள்ள அலுவலர்கள், சீரிய முறையில் முழு ஈடுபாட்டுடன் பணியாற்றவும், குளுமையான சூழலும் போதுமான ஆக்ஸிஜன் கொண்ட வாயு மண்டலமும் தேவையானதாகும். சென்னை போன்ற நகரங்களில் மக்கள் நெருக்கடியாலும் தொழிற்சாலை கழிவுகளாலும் வாயு மண் டலத்தில் கார்பன் துகள்களின் அளவு அதிகமானதாலும், சுற்றுப்புறம் போதுமான ஆக்ஸிஜன் இல்லாமலும், வெப்பநிலை உயர்ந்தும் காணப்படுகிறது.

இதனால் வீடுகளிலும், அலுவலகங் களிலும், தொழிற்சாலைகளிலும் பணிபுரி பவர்களின் வேலைத்திறன் பெருமளவு குறையும். சோம்பல் ஏற்படும். நெருக்கடி யான அடுக்கு மாடி வாழ்விடங்களில் குடியிருப்பவர்களுக்கு ஆக்ஸிஜன் குறைபாட்டால் மனஉளைச்சலும் எரிச்சலும் ஏற்படவும், குடும்பத்தினரி டையே சமூக உறவு நிலையில் பாதிப்பு ஏற்படவும் வாய்ப்புண்டு. இத்தகைய பகுதி களில் முயல் காது மரங்களை வளர்ப்பதன் மூலம் அபரிமிதமான ஆக்ஸிஜன் வாயு கிடைக்கும். திமை பயக்கும் நச்சு வாயுக்கள் உறிஞ்சப்படும்.

முயல் காது மரங்கள் அதி விரைவாக வளரும் இயல்பு கொண்டன. ஓரிரு வருடங்களில் செழித்து வளர்ந்து, பசுமை குடை போல் காட்சி தரும். எந்தக் கோடை காலத்திலும் குளுமையான சூழலைத் தரும். இம் மரங்கள் காற்றிலுள்ள நைட்ரஜன் சத்தை இதன் வளர்ச்சிக்குப் பயன்படுத்தும் சக்தி கொண்டதால் எப்பொழுதும் பச்சை பசேல் என்று இருக்கும். குறைந்த ஈரத் தன்மை கொண்ட வறட்சியான பகுதி களிலும் சிறப்பாக வளரும். இம் மரங்களை ஆடு,மாடுகள் உண்ணாததால் வேலி போடாமலே வளர்க்கலாம். ரூ. 3/- அல்லது ரூ. 6/- தபால் தலை ஒட்டிய சுயவிலாசமிட்ட கெட்டியான உறையை அனுப்பி 100 முதல் 200 முயல்காது மரவிதைகளை இலவசமாகப் பெறலாம். இவ்விதைகளை பெருமளவில் தேவைப்படுபவர்கள் இலவசமாகக் கிடைக்கும் விதைகளை முளைப்புச் செய் தால் வளரும் மரங்களில் இருந்து 12 மாதங் களிலேயே புது விதைகளை சேகரிக்க முடியும். (ஆராய்ச்சித் திட்ட வளாகத்தில் விதைகள் விற்பனை செய்யப்படவில்லை. மாதிரி இலவச பொட்டலங்கள் மட்டுமே விநியோகம் செய்யப்படுகின்றன.)

உள்ளதென நமது ஆராய்ச்சித் திட்ட வல்லுநர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர்.

இத்தகைய தொழில்களில் இறங்க எண்ணற்றோர் ஆர்வம் கொண்டிருந்த போதிலும் உரிய வழிமுறைகள் தெரியாத தால் இத்துறைகள் வெற்றி பெற முடிய வில்லை. உதாரணமாக ஒரு மூலிகைச் செடி அதிக விலைக்கு விற்பனையாகிறது என் பதற்காக அதனைப் பயிரிடுவதில் அதிக ஆர்வம் காட்டி பலர் தோல்வியடைந் துள்ளனர். தங்களது நிலத்தின் பௌதிக ரசாயன தன்மைக்குப் பொருத்தமான புதிய வேளாண் திட்டங்களைக் கண்டறிந்து நிறைவேற்றுவதன் மூலம் எதிர்பார்க்கும் ஸ்பலிதத்தினை பெற முடியும்.

விசாலி செடி (''ஜக்மி'', ''சினதா'', ''பெண்மனு'', ''விராலி'' என பல பெயர் களில் அழைக்கப்படுகிறது.)யின் யானை தந்த வண்ணத்திலான கொத்து கொத்தான மலர்கள் வாடிய பின்னரும் நிறம் மாறாமல் பல வருடங்களுக்குக் காண்பவரைக் கவர்ந்து இழுக்கும் வண்ணம் கவர்ச்சிகர மாக தோற்றமளிக்கும். இதுபோன்ற உலர்ந்த மலர்கள் (dry flowers) மொட்டுகள், இலை கள், பல்வேறு தாவரப் பகுதிகள் ஆகிய வற்றைக் கலைநயத்துடன் வடிவமைத்து அலங்காரப் பொருட்கள் செய்ய முடியும்.

இத்தகைய அலங்காரப் பொருட்களில் பிளாஸ்டிக் மற்றும் காகித அலங்காரப் பொருட்களில் காணப்படுவது போன்று உடல்நலனுக்கும், சுற்றுச் சூழலுக்கும் எந்தப் பாதிப்பும் இல்லாததால் இத்தகைய பொருட்களுக்கு வெளிநாடுகளில் நல்ல சந்தை வாய்ப்புகள் உள்ளன. உலர் பூக்களை தனியாகவும், விற்பனை செய்யலாம். டாலர் மழை பொழியும் விசாலி செடியை எங்கும் எளிதில் வளர்க்கலாம். இதனை ஆடு மாடு கள் கடிக்காது. எனவே வேலியே தேவை

யில்லை. வறட்சியைத் தாங்கும்; எனவே குறைந்த நீர் வசதி கொண்ட பகுதிகளிலும் பயிர் செய்யலாம். நிலம் இல்லாதவர்கள் கூட முகவர்கள் மூலம் பல்வேறு மூலப் பொருட்களைப் பெற்று இத் தொழிற்சாலைகளை நிறுவலாம்.

இலாபகரமான வேளாண் தொழிற்சாலைகளின் பரிமாணங்கள் பல. ஏறக்குறைய இலவசமாகவோ அல்லது மிகக் குறைந்த விலையிலோ கிடைக்கக்கூடிய தாவர மூலப் பொருட்களை (raw materials) மதிப்பேற்றி உயர்ந்த லாப விகிதத்தில் சந்தைப்படுத்துவது, புதிய தாவர வகைகளை பயன்படுத்தி இதுவரை சந்தைக்கு வராத நுகர்வோர் பொருட்களைத் தயாரித்து வாடிக்கையாளர்களைப் பெறுவது, புதிய சந்தை வாய்ப்புகளை உருவாக்குவது, இன்று சந்தையில் இருக்கும் நுகர்வோர் பொருட்களுக்கு இணையான பொருட்களைக் குறைந்த தயாரிப்புச் செலவில் உருவாக்கி வாடிக்கையாளர்களைக் கவருவது, ஒன்றுக்கும் பயன்படாமல் வீணாக்கப்படும் பல்வேறு தாவரப் பொருட்களை பயன்படுத்தி அதிக விற்பனை வாய்ப்பு உள்ள பொருட்களைத் தயாரித்தல், சுற்றுச்சூழலுக்கும், உடல்நலனுக்கும் தீங்கு வராத எண்ணற்ற புதுமைப் பொருட்களைத் தயாரித்து பன்னாட்டு சந்தையை கைப்பற்றுவது, என இந்தப் பட்டியல் நீண்டுகொண்டே செல்கின்றது. மேற்குறிப்பிட்ட ஒவ்வொரு தலைப்புகளிலும் எண்ணற்ற உட்தொழில்களும் வர்த்தக வாய்ப்புகளும் அடங்கியிருக்கும்.

இத் துறைகளில் தடம்பதிக்க விரும்பும் படித்த இளைஞர்கள் ஆராய்ச்சி திட்ட வளாகத்தில் செயல்படுத்தப்படும் பல்வேறு செயல் திட்டங்கள் குறித்து அறிய சுய விலாசமிட்ட கவருடன் எழுத வேண்டும். மாநிலம் முழுவதும் ஆராய்ச்சித் திட்டத்தின் சேவைகள் கிடைப்பதைக் குறிக்கோளாகக் கொண்டு தற்போது சென்னையில் டி.ஐ.ஜி. (புலனாய்வு)யாக இருக்கும் டி.கே. ராஜேந்திரன் ஐ.பி.எஸ். அவர்கள், ஆராய்ச்சித் திட்ட வளாகத்தில் சமீபத்தில் 'பேராசிரியர் கே.ஜெ. வேளாண் தொழில் நுட்ப சேவை' பிரிவினை தொடங்கி வைத்துள்ளார்.

டாக்டர். டி.கே. சிவராஜ், எம்.எஸ்.சி., பி.எச்.டி,
வனவியல் விஞ்ஞானி,
(தரிசுநில ஆராய்ச்சி அண்ட் அபிவிருத்தி திட்டம், கிருஷ்ணசாமிபுரம் - 627 602. பாப்பாக்குடி வழி மற்றும் அஞ்சல், நெல்லை மாவட்டம்.)





மூட்டு வலியா!
இனி கவலை வேண்டாம்!



ட்டு வலி என்பது மூட்டுக்களில் ஏற்படும் பாதிப்பை குறிக்கின்றது. இதனை கீழ்வாயு என்றும் அழைப்பார்கள் வாதம், பித்தம், கபம் பான்றவைகள் கூடுவதாலும், குறைவதாலும் இந்நோய் உண்டாகிறது

ட்டு வலி பல வகைப்படும் அவைகள்

தமூட்டு வலி - வாயுப் பொருட்களை அதிகம் உண்பதால் உண்டாகிறது. வாயுப் பொருட்கள், பயிறு வகைகள், பருப்பு வகைகள், கிழங்கு கைகள் முதலியன. **பித்த மூட்டு வலி** - பித்தத்தை அதிகப்படுத்தும் உணவுப் பொருட்களை அதிகம் உண்பதால் உண்டாகிறது. டீ, காபி, மது ாரணமான உணவு வகைகள் முதலியன. **கப மூட்டு வலி** - கபகுற்றம் மிகுதியான உணவுப் பொருட்கள் அதிகம் உண்பதால் கப மூட்டு வலி ண்டாகிறது. இனிப்பு பண்டங்கள், தயிர், இறைச்சி, நெய், எண்ணெய் பண்டங்கள் முதலியன. **இதய கீழ் வாயு** - இதயத்தை நோய் கிருமிகள் ாக்குவதால் இதய மூட்டு வலி உண்டாகிறது. இதனால் ஜுரம், முழங்கால் மூட்டுகளில் வீக்கம், வலி, சூடு போன்றன தோன்றும். சோதனை சய்து பார்க்கும்போது இதயத்தில் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருக்கும். **மேக கீழ் வாயு** - விலை மாதர் உறவால் நோய் கிருமிகள் உடலில் பரவி மூட்டுக்களில் பாதிக்கின்றது.இதனால் மூட்டுக்களில் சீழ் பிடித்தல், வீக்கம், வலி, குத்தல், குடைச்சல் போன்றன இருக்கும்.

மூட்டு வலியின் அறிகுறிகள் - மூட்டுக்களில் வலி, குத்தல், குடைச்சல், வீக்கம், நடக்க இயலாமை, சுரம் போன்றவை காணப்படும். மேலும் லும்பு தேய்மானம், சீழ்பிடித்தல் போன்றவையும் உண்டாகும்.

மூட்டு வலிக்கான மூலிகைகள் - வேப்பிலை, வில்வம், அத்தி, நாவல், அருகம்புல், அரசன், வாத நாராயணன், முடக்கற்றான், கீழாநெல்லி, முருங்கை போன்ற மூலிகைகளை பறித்து வந்து வெய்யிலில் உலர்த்தி பின் உரலில் போட்டு நன்கு இடித்துத் தூள் செய்து பின் சம அளவில் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக கலந்து ஒரு பாட்டலில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் இதில் இருந்து இரண்டு ஸ்பூன் தூள் எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாக தினமும் காலை, இரவு ஆகிய இரண்டு வேளையும் உட்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு சுமார் மூன்று மாதம் செய்து வந்தால் எல்லா ரக மூட்டு வலிகளும் பூரண குணம் கிட்டும். சுமார் பதினைந்து நாட்களில் குணம் தெரிய ஆரம்பிக்கும்.

எண்ணெய் கலவை - தேங்காய் எண்ணெய், விளக்கெண்ணெய், வேப்ப எண்ணெய் ஆகிய மூன்றையும் சம அளவு ஒன்றாக கலந்து சுமார் வகைக்கு 50 மில்லி ஒரு பாட்டிலில் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். பின் இதில் இருந்து ஒரு டீஸ் பூன் அளவு உள்ளங்கையில் விட்டு உணவுக்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாக நாவினால் நக்கி சாப்பிட வேண்டும்.

உணவு முறைகள் - தினம் காலை, அல்லது ஏதேனும் ஒரு வேளை பச்சையாக உட்கொள்ளும் பழங்கள், காய்கள், பழ துண்டுகள், வெஜிடபிள் சாலட், புரூட் சாலட் போன்றவைகளில் ஏதேனும் இரண்டு அல்லது மூன்று வகைகளை தேவையான அளவு உட்கொள்ளவும். உதாரணம் பப்பாளி, மா, அன்னாசி, வாழை, பேரிட்சை நாவல், கொய்யா, மாதுளை, சப்போட்டா, தர்பூசனி, நொங்கு, இளநீர், பதனீர், தேங்காய், கேரட் வெண்டை, வெள்ளரிக்காய், கோவக்காய், பேரிக்காய் போன்றன உட்கொள்ளலாம். மற்ற இரண்டு நேரம் சாதாரண சமைத்த சைவ உணவுகளை உண்பது நல்லது. இதிலும் ராகி கோதுமை, பார்லி, உளுவல் போன்ற தானியங்கள் அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது முள்ளங்கி, அவரை, கேரட், பீட்ரூட், வாழைத்தண்டு, கத்தரி முருங்கை போன்றவைகளை பொறியல் அல்லது சூப் செய்து சாப்பிடுவது நல்ல பலன் அளிக்கும்.

மூட்டுக்களை பாதுகாக்கும் முறைகள் - எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதால் மூட்டுக்களில் எண்ணெய் சென்று நன்றாக செயல்படவும், மிருது டவும் செய்கின்றது.

சத்தான உணவுகள் உண்பது - மூட்டுக்களை பாதுகாக்கின்றது. மூட்டுக்களில் வீக்கம் ஏற்பட்டால் மூட்டுக்களில் விளக்கெண்ணெய் சிறிது தடவி இருந்து நிமிடம் கழித்து உப்பை அல்லது அரிசி தவிடு அல்லது கோதுமை தவிட்டை சூடு செய்து பின் இதனை துணியில் முடிந்து ஒற்றடம் கொடுக்கலாம். பின்னர் சுக்கை தூள் செய்து வெந்நீரில் கரைத்து பற்று போட வீக்கம், வலி, குறையும், தினமும் காலை எழுந்தவுடன் இயன்ற அளவு தண்ணீர் குடிக்கவும்.

வாரம் ஒரு நாள் பகல் ஒரு வேளை உணவை தவிர்த்தல் வேண்டும். ஒவ்வொரு வேளையும் முக்கால் வயிறு ஆகாரமாக உட்கொள்ள வேண்டும். புகைத்தல், மதுவகைகள், குளிர் பானங்கள், காரமான உணவு, டீ, காப்பி போன்றவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி - நடத்தல், உட்கார்ந்து எழுதல், குனிந்து நிமிர்தல், கை, கால் விரல்களை, நீட்டி மடக்குதல், நின்ற இடத்தில் குதித்தல், ஓடுதல், நீந்துதல், மூச்சுப் பயிற்சி போன்றவைகள் சைக்கிள் ஓட்டுதல் முதலியன மூட்டுக்களை பலம் பெற செய்கின்றன. ஆகவே இதனை தினம் காலை, மாலை, சுமார் 20 நிமிடம் மெதுவாக செய்தல் நல்லது. சூரிய ஒளி தினமும் உடலில் படும்படி 10 நிமிடம் நிற்கவும். மேற்கூறிய முறைகளை பின்பற்றினால் எல்லாரக மூட்டுவலிகளில் இருந்தும் குணம் பெறலாம்.



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

தலைமை முகவரி : **Dr.M.குருபரன், Dr.M.சபாபதி, & Dr.M.சிவசக்தி, S/o.Dr.C.K. மாணிக்கவாசகம்**

P.B.No:30, No:3, திருநாத முதலி நகர், காலேஜ் எதிரில், திருப்பத்தூர் (N.A.A.) 635601 ✆ 04179-20469, 22769.

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில் கெல்லீஸ், சென்னை-10.

இரு முகவரிகளின் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1 மாலை 6 to 8 ✆ 6424285, 6427638

குறிப்பு: சென்னை, வேலூர், காஞ்சீபுரம், கடலூர், விழுப்புரம், திருவண்ணாமலை, ஓசூர், சேலம், ஈரோடு, கோவை, மதுரை, தஞ்சாவூர், திருச்சி, நாமக்கல், தர்மபுரி, திருப்பூர், உடுமலைபேட்டை, திண்டுக்கல், தூத்துக்குடி, திருநெல்வேலி, நாகர்கோவில், விருதுநகர், கரூர் போன்ற நகரங்களில் வைத்தியரை நேரில் சந்திக்க முகாம்-விவரம் தெரிந்து கொள்ள மேலே உள்ள முகவரிக்கு கடிதம் (அ) போன் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்

தகவல்: டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 26 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய 'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத்தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய 'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற ரூ.60/-ம் தலைமை முகவரிக்கு D.D. அல்லது M.O. அனுப்பவும்.

7 & 8-ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), Ph : 4011589

9-ந் தேதி - பெங்களூர் : காலை 11 to 1 ஹோட்டல் பிராட்வே, கல்பனா தியேட்டர் அருகில் கெம்பே கவுடா ரோட் ✆ : 2266374

18 & 19-ந் தேதி-புது டெல்லி: காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, ✆: 5717126, 5723651

ஒரு மழை நாளில்

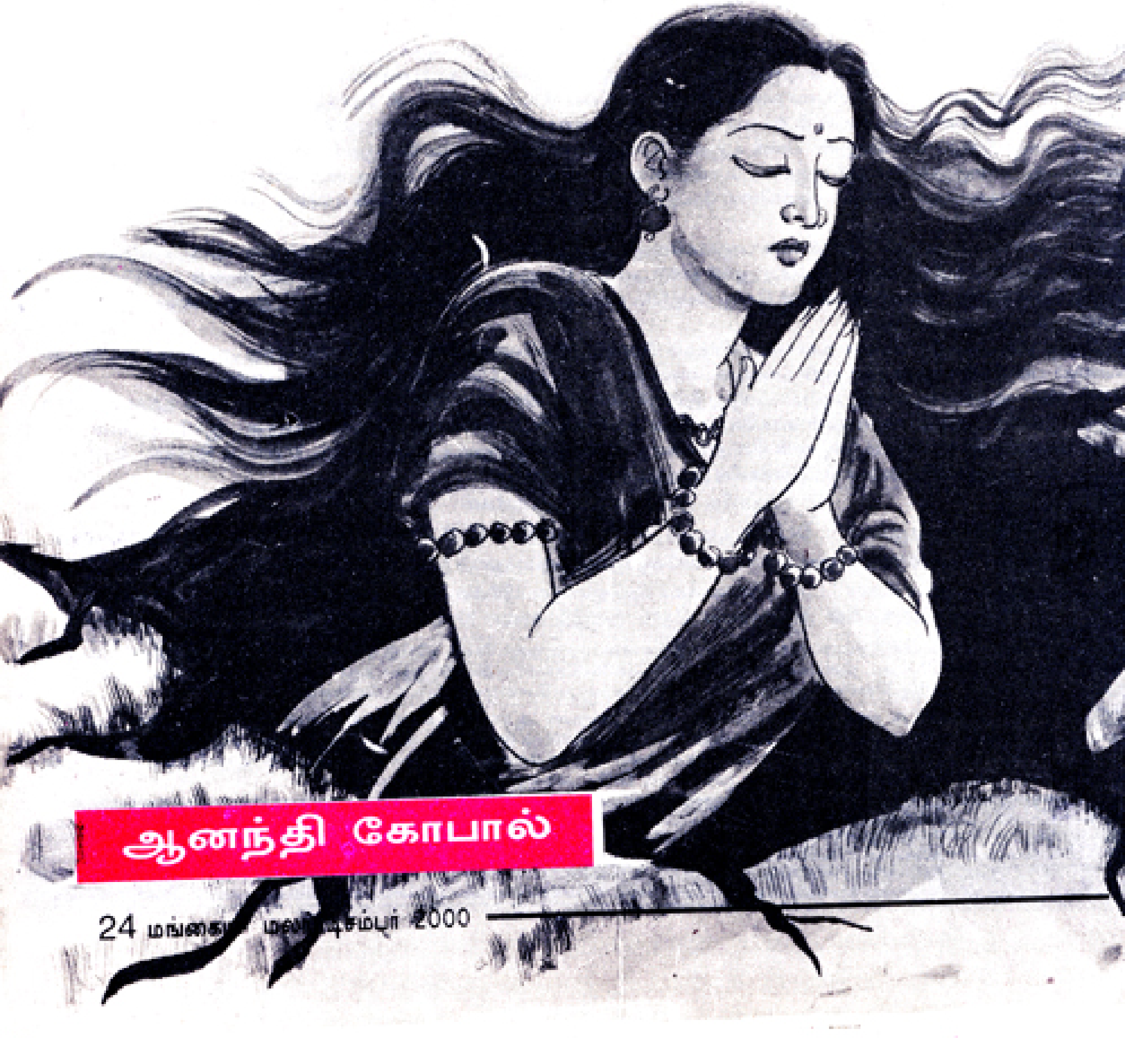
மூன்றாவது வாரமாக மழை பெய்து கொண்டிருக்கிறது. போன வார முடிவிலேயே, சரயுவில் வெள்ளம் பெருக்கெடுத்து விட்டதாக தகவல் வந்தது. இன்னும் மழை பெய்தால் சரயுவில் போக்குவரத்து பாதிக்கப்படும். அது அயோத்தியின் தினசரி நடவடிக்கைகளை பாதிக்கலாம்.

அந்த அரசன் யோசித்துக் கொண்டிருந்தான். திடீரென மின்னல் வெட்டியது. மேகம் இரண்டு மோத ஒளிரேகை பூமியுள் இறங்கியது. பூமியும் அதே வேகத்துடன் ஒளிக்கற்றையைத் திருப்பி அனுப்பியது. அவன் அதை திட்சண்யத்துடன் நோக்கினான்.

'ஏன், ஏன் என்னுடையவளை மட்டும் திருப்பித் தரமாட்டேன் என்கிறாய்?' அவன் மனம் புலம்பியது.

"ராமா, 'உனக்குத் தெரியாததா? தெய்வ நோக்கம் எதுவோ அப்படியே நடக்கும்" குலகுரு வசிட்டர் கூறிக் கொண்டிருக்கும்பொழுதே, பூமியுள் மறைந்த சீதை என்னும் மின்னல் இப்பொழுது அவன் மனத்தில் வெட்டிக் கொண்டிருந்தாள்.

தெரிந்த வித்தைகள், அறிந்த சாஸ்திரங்கள், தெளிந்த அனுபவங்கள் எதுவும் பயனின்றி, அவன்



ஆனந்தி கோபால்



மறைவதை பார்த்துக் கொண்டிருக்க வேண்டியதாயிற்று. இக்கஜங்களின் கொம்புகளை மார்பில் தாங்கிய தசக்ரீவனை வதைத்த மாவீரன், இப்போது கையைப் பிசைந்து நிற்க வேண்டியதாயிற்று.

“அரசே பரவலாக மக்கள் அப்படித்தான் பேசிக் கொள்கிறார்கள்.”

“ஐயோ ஜனகனின் மகள், சக்கரவர்த்தி தசரதனின் மருமகள், இளவரசனின் மனைவி, மரவுரி தரித்துச் செல்லும்படி ஆயிற்றே” என்று கதறிய மக்கள், இவள் தீக்குளித்தவள் என்று அறிந்தும், தங்கள் அரசியின் நடத்தையை, ஒழுக்கத்தைச் சந்தேகிக்கிறார்கள்.

அரசு பற்றி மக்களின் கணிப்பு பெரும்பாலும் இப்படித்தான் இருக்கிறது. அரசாள்பவர்கள் நெருக்கடியான நேரத்தில், நேர்மையை, ஒழுக்கத்தைத் தவற விடுவார்கள் என்று நினைக்கிறார்கள். நிர்வாகத்தின் நேர்மையை, ஒழுக்கத்தைத் திறமையான முறையில் வெளிப்படுத்திக் கொண்டே இருக்க வேண்டியுள்ளது. அரசன் தவறு செய்தால், அதிகாரி தவறு செய்வான், வியாபாரி ஏமாற்றுவான், அந்தணன் பொய் சொல்வான். நல்லவர்கள் வெளியேறுவார்கள்,

நாடு கெடும்.

என்ன செய்வது? பேசியவனை வெட்டுமளவிற்கு வீரமிருக்கிறது, வெட்டினாலே மேலும் சந்தேகம் வளரும். பெண் பேச்சைக் கேட்டு மகனைக் காட்டிற்கு அனுப்பியவனின் மகன் பெண்ணிற்காய், குற்றம் செய்யாதவளை தண்டித்தான் என்றாகும். தவறான ஒழுக்கமுடைய அரசனின் நாட்டிற்கு நேரும் கதியை இலங்கையில் பார்த்தாயிற்று. கோசலம் அவ்வாறு ஆகக் கூடாது.

என்ன செய்வது? 'பேசி விட்டுப் போ' என்று விட்டு விடலாமா? இன்று மக்கள் பேசுவதை நாளை பதவியில் உள்ளவர்கள் பேசுவார்கள். அதை அரண்மனையில் உள்ளவர்கள் பேசுவார்கள். இது சீதை காதிற்கு எட்டினால், பிறகு அவள் முகத்தில் விழிப்பது எப்படி? அதுவுமில்லாமல் நமது கருத்துக்கு மன்னன் மதிப்பளிக்கவில்லை என்ற எண்ணம் மக்களுக்கு ஏற்பட்டால், ஆட்சியில் குழப்பம் வரும்.

என்ன செய்வது? ஏன் பேசுகிறாய் என்று மாறுவேடமிட்டுப் போய்க் கேட்கலாமா, சொல்லும் பதிலை தாங்கிக் கொள்ளும் உறுதி இருக்குமா? அது விஷயம் மேலும் விரிவாக அலசப்படுவதற்கு வழிவகுத்து விடாதா?

என்ன செய்வது? நியாயம் வழங்குவதானாலும் அதற்கு வாதி, பிரதிவாதி என இரண்டு பக்கம் உண்டே. சீதையின் பகுதி உண்மையைக் கேட்க வேண்டாமா? அவளுக்கு நீதி கிடையாதா? எனக்குத் தீர்ப்பு கிடையாதா? குடிமகனுக்கு உண்டான உரிமை அரசனுக்குக் கிடையாதா?

'.........கிடையாது. இங்கு கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் வசதிகள் அனைத்தும், நீ வேலை செய்வதற்கான கருவிகள். அவை உன்னுடையவை அல்ல. அரசன்தான் நாட்டிற்குச் சொந்தம், நாடு அரசனுக்காக அல்ல'. 'நாட்டின் அமைப்பு முறையை அழிக்கும் செய்கையைச் செய்யும் அரசன் நரகத்தை அடைவான்...'

என்ன செய்வது?

"அண்ணா" இதற்கு மேல் லட்சுமணன் பேசவில்லை. அவனால் பேச முடியவில்லை.

காடு... தேர்... நாளையே... ஆணை அமல்படுத்தப்பட்டது. லட்சுமணன் கண்ணில் நீரும், வாயில் வார்த்தையுமாய் மாறி மாறி ஏதேதோ சொல்லிக் கொண்டிருந்தான்... "இதை இராமர், நம்பவில்லை என்னும் விதத்தில் அவரை நடந்து கொள்ளச் சொல்"

பசித்தவன் முன்னே பால் சோறு போல் மனம் சந்தோஷப்பட்டது. அவள் அரசி, பட்டமகிஷி அரசியல் அறிந்தவள். என்னைப் புரிந்தவள். மக்களுக்கு என்ன சொல்ல விரும்புகிறாளோ, அதை என்னை, என் நடத்தையின் மூலம் செய்யச் சொல்கிறாள். பிரச்னைக்குத் தீர்வை அறிவுறுத்தியிருக்கிறாள். இதை நாமே அவளிடம் பேசியிருக்கலாமோ, மனது மறுபடி சஞ்சலப்பட்டது. அவள் விரும்பியபடி செய்வேன்.

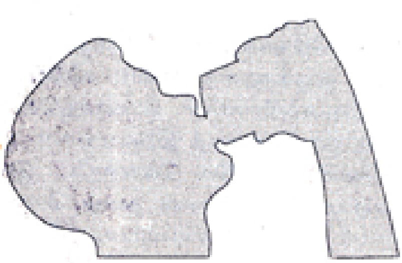
உணவு கட்டுப்படுத்தப்பட்டது. உடையில் ஆடம்பரம் குறைந்தது. உல்லாசமென்பது இல்லாமற்போனது. படுக்கை கூட தரைக்கு வந்தது. ஆட்சி மட்டும் அப்பழுக்கின்றி நடந்தது. அரண்மனை விஷயங்கள் அயோத்தியில் அலசப்பட்டன. வெறும் வாய்க்கு அவல் கிடைத்த ரீதியில் பேசி விட்டோமோ, பேசியவர்கள் யோசித்தார்கள்....

அஸ்வமேதம் செய்ய முடிவு செய்யப்பட்டது. அதற்கு முன் பெண்ணை, சீதை என்னும் மாசில்லாப் பொன்னை, பொன்னால் செய்தார்கள். பாலகர் இருவர் வந்தனர், புத்ரகாமேஷ்டி முதல் பட்டாபிஷேகம் வரை தேனாய் பாடினார்கள்... அறிமுகம் கேட்ட பொழுது, தாயின் பெயர் சீதை என்றார்கள்.

அயோத்தியின் இளவரசர்கள், தங்கள்

மாத்திரைகளை டீ, காப்பியோடு சாப்பிடுவது தவறான முறை. தண்ணீர் குடித்தே விழுங்க வேண்டும்.

— ஜெயசுதா ஷங்கர்.



நகரத்தில் விருந்தினர்களாக, க்ஷத்திரியர்கள் சாதுக்களாக வந்திருக்கிறார்கள். அயோத்தி திடீரென தூக்கத்திலிருந்து விழித்துக் கொண்டு துக்கப்பட்டது. சீதையைப் பார்க்க ஆவல் கொண்டது.

வந்தாள், பூமியிலிருந்து வந்த பெண்ணல்லவா, பொன்னென வந்தாள், நெருப்பு எங்கேனும் சாம்பலானதுண்டா, நெருப்பை நெருங்குவதுதான் சாம்பலாகும். சாம்பலானது இராவணன், சீதை நெருப்பு என அயோத்தி உணர்ந்தது. எங்கே இவள் பார்த்தால் நாமும் சாம்பலாகி விடுவோமோ என பயந்தது.

மனம் ஒரு நிமிடம் பெருமூச்சு விட்டது. சீதை, என் சீதை, என் குழந்தைகள் என ஒரு நிறைவு ஏற்பட்டது. கண் இறங்கி நிம்மதியாய்த் தூங்க வேண்டும் என்று தோன்றியது. அடுத்த சில நிமிடங்களில் மொத்த நிம்மதியும் புதையுண்டு போனது.

''சீதைக்குச் செய்தது அநியாயம்'' – வால்மீகி சாடினார். தர்மம் மட்டுமே அறிந்த முனிவன். அவர் சொன்னதும் சரிதான். தண்டனை நிறைவேற்றப்படும் பொழுது கூட, அது முன்பாகவே அறிவிக்கப்படும், சீதைக்கு அந்த வாய்ப்பு கூட தரப்படவில்லை. பொய் சொல்லி அல்லவா அனுப்பி வைத்தோம்.

''ஐயா, இதற்கு என்ன பரிகாரம் சொல்லுங்கள்'' என காலில் விழலாம் என்று தோன்றியது. பேசியவனை எதிர்க்கவோ அல்லது சீதையிடம் அதை விளக்கவோ இயலாத கையாலாகத்தனத்திற்கு மொத்தமாய் முடிவு கட்ட வேண்டும். வேறு யாருக்கேனும் சந்தேகம் மீதமிருக்குமானால்... ''சீதை தனது ஒழுக்கத்தை நிலைநாட்டட்டும்''.... அரியணையிருந்தாலே ஆணையிடுவதென்பது எளிதாய் வந்து விடுகிறது.

அவன் முடிவெடுத்தான். பூமாதேவியை அழைத்தான். அவளுடன் ஒன்றினான்.

தூங்கிக் கொண்டிருந்தவன் மேல் பாணம் எய்தினாற் போலிருந்தது. பூமியைப் பிளந்து சீதையைக் கொண்டு வர வேண்டும்... மனம் துடித்தது. குலகுரு இது தெய்வ விருப்பம் என்றார். கையைப் பிசைந்து நிற்கும்படி ஆயிற்று.

'ஏ பூமியே! சில நிமிடங்களுக்காய் அவளை அனுப்பி வை. அவளிடம் பேச வேண்டும்!'

'எனக்கு ஏன் இந்தத் தண்டனை. ஆட்சிப் பொறுப்பு என்ற இருட்டில், அயோத்தி காட்டிற்குள் என்னைத் தவிக்க விட்டுப் போனது ஏன்?'

'உன்னிடத்தில் நேராய் விவாதிக்காதது தவறுதான். ஆனால் நொடிப் பொழுதில் பூமியுள் மறைந்தாயே! நான் பேசவே நாவெழவில்லையே! மறுபிறவியிலும் ராகவனின் மனைவியாக வரம் வேண்டி மறைந்தாயே! எனக்குப் பேசும் வரமளிக்க மறுத்து விட்டாயே? லவ குசர்களை ஒப்படைத்ததுடன் உன் பொறுப்பு தீர்ந்து விட்டதா?

என் காதலி, மீண்டும் வா!

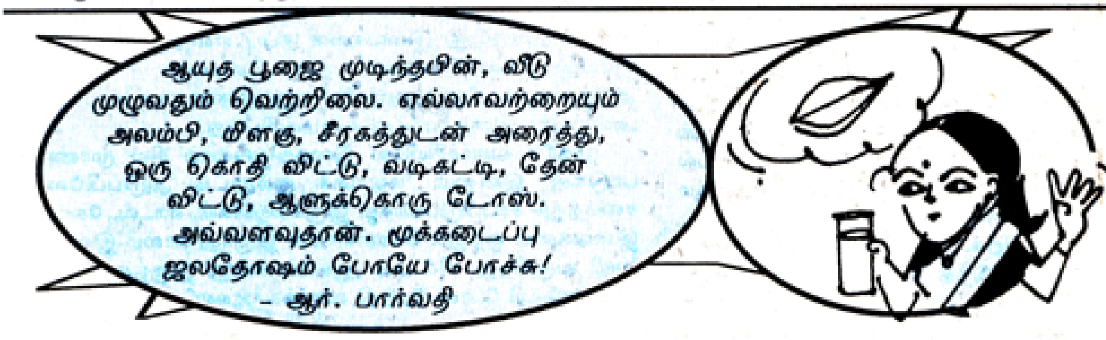
உன் மடி மீது தலைவைத்துத் தூங்க வேண்டும்! '

உன் அழகான பாத விரல்களில் சொடுக்கெடுக்க வேண்டும்...

பூத்திருக்கும் கல்யாண முருங்கைக்கும், உன் கை விரல்களுக்கும் ஒப்புமை காண வேண்டும்... உன்னைச் சந்தேகித்தது காகுத்தனின் களங்கம் எனச் சொல்லி அழ வேண்டும்....

'எத்தனை சிவதனுசுகளை உடைக்க வேண்டும் சொல், உன் காலடி பற்ற விழைகிறேன், என் தாயே வா. 'நான் உன்னை ஸ்நேகிக்கிறேன்' என்று உலகம் முழுக்க உரக்கக் கூறுகிறேன் மீண்டும் வா என்னவளே!'

– அங்கே ஒரு மாவீரன் ஊமையாக, மழைக்குத் துணையாக அழுது கொண்டிருந்தான்.





திருமதி கணேஷ், சென்னை.

தாங்கள் யோகக் கலை பயின்றவர் என்பதனை அறிவேன். அதனால் தான் தங்களிடம் இந்தக் கேள்வி –

எனக்கும் என் முதல் இளைய சகோதரிக்கும் திருமணம் முடிந்து விட்டது. கடைசி சகோதரிக்குத் திருமண வயது. நிறைய படித்து முடித்து விட்டு, கடந்த மூன்று வருடங்களாக யோகா செய்கிறாள். மற்றும் ருத்ராட்சம் அணிந்துள்ளாள். நல்ல படிப்புக்கு அனைவரும் புகழ்ந்தும், அவள் தான் படித்த படிப்பு ஒன்றுமே இல்லை என்கிறாள். திருமணம் செய்து கொள்வதற்கு ஒப்புக் கொள்ள மறுக்கிறாள். வேலை செய்ய மறுத்தாள். பெற்றோர் மிகவும் கவலைப்பட்டு இருக்கிறார்கள். அவர்கள் கட்டாயத்திற்காக மட்டும் தற்போது ஒரு கம்பெனியில் வேலை பார்க்கிறாள். குடும்ப வேலைகள்; வீட்டு நினைப்புகள் எதுவும் இல்லை.

எங்களுக்குத் தெரிந்த ஒரு தேர்ச்சி பெற்ற அதிர்ஷ்டக் கற்கள் நிபுணரிடம் இந்த ருத்ராட்சம் அணிவது பற்றிக் கேட்டபோது, பெண்கள் இந்த வயதில் அணிவதால் எதிர்மறை விளைவு தான் இருக்கும் என்கிறார். இது பற்றி நீங்கள் என்ன சொல்கிறீர்கள்?

நீங்கள் கடிதத்தில் எந்த மகானைப் பற்றிக் கூறியுள்ளீர்களோ (நீண்ட கடிதம் 'எடிட்' செய்யப்பட்டது) அந்த மகான் சொல்லுவார், "நாம் ஒவ்வொருவரும் விவேகானந்தரின் படத்தை வீடுகளில் சட்டமிட்டு மாட்டி பெருமிதப்படுகிறோம். ஆனால் நம் வீட்டில் உண்மையில் அப்படி ஒரு பிள்ளை இருந்தால் ஒத்துக் கொள்வோமா?" என்று. உங்களின் சகோதரி ஒருவேளை இயல்பிலேயே துறவு மனப்பான்மை கொண்டவராக இருக்கலாம்.

நிற்க. ருத்ராட்சம் அணிந்தால் தான் இந்த நிலை என்று சொல்ல முடியாது. ஒரு ருத்ராட்சம் அல்ல கழுத்து நிறைய ருத்ராட்சமும், அல்லும் பகலும் பூஜைகளுமாக இருப்பவர்கள் கூட உலகப் பொருள்களில் ஆழ்ந்த பற்றும், பந்தங்களும் கொண்டு இருப்பதைப் பார்க்க முடிகிறது. எனவே வீணாக பாவம் ருத்ராட்சத்தின் மீது பழி போடுவானேன்!

சகோதரிகளுடன்

ப்ரீத்தி, பரோடா.

வெளி விஷயத்தில் ஒத்து வாழும் பெண்கள் இன்னும் பழமையான 'மடி, சுத்தம், ஆசாரம்' போன்ற கொள்கைகளில் ஊறியிருப்பது சரியா தவறா? அவர்களின் சில நடவடிக்கைகள் வேடிக்கையாகக் கூட இருக்கிறது. (உ.ம்) I. பால் + சமையல் இவைக்குத் தனித்தனி கேஸ். டேபிளில் சாப்பிட்டது பத்து பழைய சோறு அதை தனியே வைப்பது. இட்லி மாவு உப்பு போட்டால் அதை ஃப்ரிட்ஜில் வைக்காமல் இருத்தல், சமைத்த பொருளைத் தொட்டு பிற சாமான்களை கை அலம்பி தொடுதல், இப்படி நிறைய...

இவைகளைப் பழக்கமில்லாதவர்கள், தங்கள் வாழ்வில் பழகிக் கொள்ள வேண்டும் என்ற கட்டாயம் வரும் போது மனஸ்தாபத்திற்கு உள்ளாக வேண்டிய நிலை உருவாகிறது. இவைகளை 'தப்பு' என்ற ரீதியில் நான் பேசலை. தன் செயலை அடுத்தவரும் பின்பற்றனும் என்று நினைககக் கூடாது அல்லவா? இதை எப்படிச் சமாளிப்பது?

நாகரீக வளர்ச்சியிலே இவையெல்லாம் சில முரண்பாடுகள். இன்னும் 'மடி'யாக கும்முட்டி அடுப்பிலே சமைத்துச் சாப்பிடுபவர்கள் இருக்கிறார்கள். ஸ்டவ், கேஸ் இவைகளை ஒத்துக் கொள்ளாமல் இருந்த காலம் இன்று மாறி வருகிறது. மிக மடி ஆசாரம் என்று இருந்தவர்கள் விமானமேறி பேரன் பேத்தி வளர்க்க பாண்ட் ஷர்ட்டுடன்

அமெரிக்கா போகிறார்கள். மனித நாகரீக வளர்ச்சியில் பார்க்கும் போது, 'எங்க காலம் மாதிரி ஆகுமா' என அரிஸ்டாடில் காலம் முதல் சொல்லுவது வழக்கமாகத் தான் உள்ளது.

இந்தப் பழக்க வழக்கங்களைப் பெரிதுபடுத்தி அதற்காக மனஸ்தாபப்படாமல் இருப்பதுதான் நல்லது. உண்மையில் ஒருவருக்கொருவர் மனித நேயம், அன்பு இருக்கிறதா என பாருங்கள். நீங்களும் அன்பு செலுத்துங்கள். அது போதும்.

ஆசாரமான சில வழக்கங்கள் மிகவும் விஞ்ஞானரீதியானவை கூட. எனவே அவற்றைப் பின்பற்றுவதில் தவறில்லைதான்.



உரையாடல்

– மஞ்சுளா ரமேஷ்



சேலம், முருகப்ரியா.

'மா', சேவையில் விருப்பம் உள்ளவர்களுக்கு இல்லறம் தடையாக இருக்குமா? நம் பிறந்த வீட்டிலேயே ஏதாவது ஒரு பொருள் 'வேஸ்ட்' ஆகும் போது அதை வேலைக்காரிக்கோ (அ) ஏதாவது ஒரு ஏழைக்கோ கொடுக்க நினைத்தால் "அவர்களெல்லாம் நன்றி கெட்டவர்கள்.

இந்த உலகம் மோசமானது. அவர்களுக்குக் கொடுக்கும் நேரம் "பிளாஸ்டிக்" விற்பவனுக்கு போட்டுக் குறைந்த விலையில் பொருள் எடுக்கலாம்" என்கிறார்கள்.

நாம் போகும் இடம் புது இடம். அங்கும் இப்படித் தொடர்ந்தால் நாம் எவ்வாறு சின்னச் சின்ன உதவிகளை செய்வது? அதுவும் கல்யாணம் என்பது சந்தையாகக் காட்சியளிக்கும் இந்தக் காலத்தில், ஆணாதிக்கத்தனமும், அடிமைத்தனமும் மிகுந்த இந்தக் காலத்தில் திருமணத்தைப் புனிதமாக நினைக்க முடிவதில்லை. குழப்பம் ஏற்படுகிறது. விளக்கம் தேவை ப்ளீஸ்...

நான் சந்திக்கும் பல கல்லூரி மாணவிகள் கேட்கும் கேள்வியே இதுதான், திருமணம் தேவைதானா? ஒரு பக்கம் சிற்றின்பம் நிரம்பி வழியும் வகையில் பல சமூகச் சூழல்கள். இன்னொரு பக்கம் இளம்பெண்களின் இப்படிப்பட்ட குழப்பங்கள்! காரணம் இன்று திருமணம், உறவுகள் என்பதைப் பற்றிப் பயமுறுத்தும் மீடியாக்கள்தான். வீட்டிலும் இதைப் பற்றி விரிவாகப் பேச முடியாமல் குழப்பம்.



சரி, உன் கேள்விக்கு வருகிறேன். ஒருவருக்கு ஒன்றைக் கொடுத்தால் உடனே அவர் 'தேங்க்ஸ்' சொல்ல வேண்டும் எனக் கற்பித்தது மேல்நாட்டு கலாசாரம். நாம் பேச ஆரம்பிக்கும் குழந்தையிடமிருந்து இதைக் கற்றுக் கொடுக்க ஆரம்பித்து விடுகிறோம். நாம் ஒன்றைக் கொடுத்தால் உடனே அவர் நன்றி பாராட்ட வேண்டும் என்று நினைக்கிறோம். அதன் பெயர் தானமல்ல, வியாபாரம்.

'கோலாட்ட ஜோத்திரை' குறித்து ஒரு சகோதரி எழுதியிருந்தார். எங்கள் ஊரிலும் தீபாவளி அமாவாசை அன்று ஆரம்பித்து சுமார் 10 நாட்கள் கொண்டாடப்படுகிறது. 'பகவன்' கொசவன் வீட்டிலிருந்து கொண்டு வந்து எங்கள் தெருவில் உள்ள கோவிலில் வைத்து பூஜிக்கிறார்கள். எல்லோர் வீட்டிலும் வசூல் செய்து பொங்கல், ஜோத்திரை இரண்டும் கொண்டாடுவது வழக்கம். இப்பொழுது நாகரீக உலகத்தில் சிறுமிகள் செல்வதில்லை. நேரமும் இல்லை. எனவே இரண்டு நாட்கள் மட்டும் கோலாட்டம் போட்டு கொண்டாடுகிறார்கள். இரவு பெரியவர்கள் கூட கோலாட்டம் போடுவார்கள்.

- ஏ. சரோஜா, சின்னமனூர்.

நாங்கள் மதுரையில் இருந்தபோது "கோலாட்ட ஜோத்திரை"யில் பாடும் பாட்டு -

"பகவா, பகவையா, உனக்குப்
பணம் தருவார் யாருமில்லையா?
இன்றைக்கு வாவென்று நாளைக்கு வாவென்று ஏய்க்கிறாரே
பகவா...
மழைகள் எங்கும் பெய்ய வேண்டும் - சுவாமி
குளங்கள் எல்லாம் பெருக வேண்டும்...
பூமியில் போட்டதெல்லாம்
பொன்னாய் முளைக்க வேண்டும்
பொலிவுறக் காண வேணும்..."

இதுபோன்ற பழைமையான விஷயங்கள் பற்றி அறிய இன்னும் பெண்மணிகள் உள்ளது பற்றி மிகவும் சந்தோஷம்.

- என். கே. ஈசுவரி, பெங்களூர் - 40.

ஜோத்திரை எல்லோரும் சேர்ந்து விமரிசையாக செய்வது தொன்றுதொட்டு நடக்கிறது. அயலூரில் உள்ள ஊருடன் தொடர்பு உள்ளவர்களுக்கும் அழைப்பு பத்திரிகை அனுப்புகிறார்கள். இதற்கு ஊர் பொது நிதியிலிருந்து விரும்பி கொடுப்பவர்களிடமிருந்தும் வசூலித்து, செலவு செய்வது வழக்கம்.

தினமும், பெண்களும், பெண் குழந்தைகளும் காலையில் விதம்விதமாக அலங்கரித்துக் கொண்டு "பகவன்" வைத்துள்ள இடத்தில் ஆரம்பித்து, கோலாட்டம், கும்மி, நடனம் என்று பாடி, ஆடி, வீதிகளில் வலம்வருவார்கள். இரவில் பகவன் இருக்கும் மண்டப வாசலில் கூடி, கோலாட்டம் போட்டு, பகவனுக்கு நைவேத்தியம் செய்து எல்லோருக்கும் வழங்கியதும் வீடு திரும்புவர்.

பத்தாம் நாள் மாலை ஊர் கூடி, ஆண்கள், பெண்கள் எல்லோரும் பகவன் வைத்திருக்கும் இடத்திற்குச் சென்று அலங்கார விளக்கு மேள, தாளத்துடன், பகவன், முளைப்பாறி இவைகளை ஊர்வலமாக எடுத்துச் சென்று ஆற்றில் சேர்ப்பார்கள். பிறகு கொண்டு சென்ற சித்ரான்னம், பலகாரங்களை எல்லோரும் ஆற்று மணலில் உட்கார்ந்து தெய்வங்களையும், பஞ்சபூதங்களையும், நினைத்து வேண்டி, நிவேதனம் செய்து, பிறகு சாப்பிடுவார்கள். தாம்பூலம் தரித்து, மிக சந்தோஷமாக வீட்டை அடைவோம்.

- லலிதா கோபாலன்.

ஒருவருக்கு ஒன்றை மனதார கொடுக்கும் போது நம் மனத்தில் கருணையும், அன்பும் பொங்குகிறதே அது இறைவன் நமக்குக் கொடுக்கும் பரிசு. அதோடு நாம் அதை மறந்து விட வேண்டும். அதற்கும் அப்பால் பெற்றுக் கொண்டவர்கள் 'ரியாக்ட்' செய்தால் அதைக் கூடுதல் 'போனஸ்' கருணையாக எடுத்துக் கொள்ளலாம், இல்லையென்றால் விட்டு விடலாம் அவ்வளவுதான்.

நிச்சயம் திருமணம் என்பது ஒரு புனிதமான பந்தம். அதில் வாழும் போது ஒவ்வொரு கணமும் அன்பால் எவ்வளவோ சாதிக்கலாம். நாம் நினைப்பது எதையும் சாதிக்க முடியும். அது அதற்கு ஒரு காலம் வர வேண்டும், அது வரை பொறுத்திருக்க வேண்டும், அவ்வளவு தான்.

இல்லறத்தில் இருந்து சாதனைகள் புரிந்த அன்னை சாரதாதேவியார், கஸ்தூரிபாய் போன்றோரின் வாழ்க்கையைப் படி. நிறைய உணரலாம்.

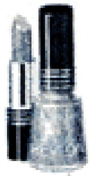
இதைப் படிக்கும் சிலருக்கு, 'என்ன பிற்போக்குத்தனம்!' எனத் தோன்றலாம். ஆனால், 'நிலையான மகிழ்ச்சி எங்கு கிடைக்கும்' என்ற கேள்வியை உங்களுக்குள் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

க. பிரேமகுமாரி, சென்னை – 53.

நவம்பர் 2-ம் தேதி இரவு 9:30 மணிக்கு சன் – செய்தித் தொலைக்காட்சியில், திருச்செந்தூரில் நடைபெற்ற 'சூரசம்ஹார'த் திருவிழா சிறப்பு ஒளிபரப்பு செய்யப்பட்டது. ஒரு மணி நேரம் போனதே தெரியாமல் பார்த்து வந்த நிகழ்ச்சியில் சூரன் வதை செய்யப்பட்ட பிறகு, இன்னமும் வதை செய்யப்பட வேண்டிய சூரர்கள் இருப்பதை ஒளிபரப்பில் பார்த்துத் துடிதுடித்தேன்.

கொல்லப்பட்ட சூரனை சேவலாகக் கொடியிலே ஏற்றுக் கொண்டாராம் முருகன்! அதை உணர்த்துவதற்காக, சூரன் சிலை இருந்த

சில மேக்–அப் குறிப்புகள்



எப்பொழுதும் மேக்–அப் சாமான்கள் நல்ல தரமானதாக வாங்கவும். சிறிது விலை அதிகமானாலும் அவை உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்காது.



முடிந்தவரை உங்கள் மேக்–அப் சாதனங்களை நீங்களே உபயோகிக்கவும். மற்றவர்களுக்கு உபயோகிக்கத் தயங்காமல் மறுத்து விடுங்கள்.

கடைகளில் கிடைக்கும் மேக்–அப் கிட்டுகளில் ஐ ஷேடோவிற்கு, உதட்டுச் சாயத்திற்கு, ரூஜுக்கு என்று வெவ்வேறு பிரஷ் கொடுத்து இருப்பார்கள். அந்தந்த பிரஷ்ஷை அந்தப் பொருளுக்கே பயன்படுத்தவும்.



மேக்–அப் செய்து கொள்ளும் பொழுது அறையிலும், கண்ணாடியிலும் நல்ல வெளிச்சம் பட வேண்டும். முகத்தில் நிழல் படராமல் முழுமையான வெளிச்சம் பட வேண்டும்.

– ஜெயஸ்ரீ சாய்நாத்.



இடத்தில் ஒருவர் உட்கார்ந்து கொண்டு ஒரு வெண்ணிறச் சேவலை சுமார் 15 நிமிடத்திற்கு முன்னும் பின்னும் ஆட்டி ஆட்டி அலைகழிக்க, கழுத்து முன்னும் பின்னும் அசைக்கப்பட்ட வலியுடன் இறக்கைகளை அடித்துக் கொண்டு அந்தச் சேவல் துடித்ததையும், அதைப் பிடித்து ஆட்டிக் கொண்டு வந்தவரின் முகத்திலோ ஏதோ தானே சூரனை வதம் செய்தது போன்ற எக்காளச் சிரிப்பையும் பார்க்கப் பார்க்க மனம் பதறியது.

அது பொம்மைச் சேவலாக இருக்கலாமோ என்ற எண்ணமும் பொய்யாகும் விதத்தில், இறுதிக் காட்சியாக, அந்தச் சேவலை, கொடியாக ஒரு கம்பத்தின் உச்சியில் தலைகீழாகத் தொங்கவிட்டுத் தூக்கிப் பிடித்ததோடு காட்சி நிறைவு பெற்றது.

முருகனின் அன்பிற்குப் பாத்திரமான ஒரு சின்னஞ் சிறு உயிருக்கு இந்த வேதனை தேவைதானா? ஜீவகாருண்யச் சங்கங்கள் இதற்கு உரிய நடவடிக்கை எடுக்குமா? அடுத்த வருடமே இக் கொடுமை நின்றால் தேவலை.

முருகனே சேவலின்பால் அன்பு கொண்டு அதனை ஏற்றுக் கொண்டான். ஆனால் மனிதனோ அதனை வைத்துக் கொடுமையல்லவா செய்கிறான். இதுபோன்ற பல கொடுமைகள் தெய்வத்தின் பெயரால் நடந்து கொண்டுதான் இருக்கின்றன. தங்கள் வேண்டுதல்கள், தங்கள் கோரிக்கைகள் இவற்றிற்காக பாவப்பட்ட மிருகங்களை வைத்துத் துன்புறுத்துவது மனிதனுக்கு வாடிக்கையாகத்தான் இருக்கிறது.

தங்கள் உடம்பில் ஏற்படும் வலிதானே மற்றவர்கள் உடம்பிலும், மற்ற உயிர்களின் உடம்பிலும் ஏற்படும் என்பதை ஏன் கொடுமை செய்யும் மனிதன் உணருவதே இல்லை? அதுவும் இறைச்சிக்காக லாரிகளில் எடுத்துச் செல்லப்படும் மாடுகளைப் பார்க்கும்போதெல்லாம் மனம் வேதனையில் பிசையும். அவற்றை இப்படி அப்படி நகர விடாமல் கட்டி... கண்ணீர் வழிய அவை செல்லுவதைப் பார்க்கும்போது, 'மனிதன் உண்மையில் அரக்கன்தான். அவனுக்காகத்தான் இந்த உலகில் அனைத்தும் படைக்கப்பட்டு இருக்கிறது என நினைத்து மற்றவர்களைத் துன்புறுத்துகிறானே' என அழுகை வரும்.

நம்மால் செய்யக்கூடியது, நம் குழந்தைகளை உயிர்களின்பால் அன்பு செலுத்துபவர்களாக வளர்ப்போம். திருச்செந்தூரில் இதுபோன்ற கொடுமை அடுத்த வருடம் நிகழாமல் இருக்க முருகன் கருணை செய்யட்டும். அதிகாரிகள் இதனைப் படித்துத் தடுத்து நிறுத்துவார்களா?

மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும்

DIRECTOR
SMALL INDUSTRIES SERVICE INSTITUTE, Chennai.
MINISTRY OF SMALL SCALE INDUSTRY AND AGRO & RURAL INDUSTRY
GOVT. OF INDIA

6 வார அழகு கலை பயிற்சி (Ordinary & Hi-tech)

பெண்கள் சொந்த அழகு நிலையம் தொடங்க சிறப்பு பயிற்சி திட்டம்.
(பாரத அரசின் பெண் தொழில் முனைவோருக்கான திட்டத்தை பயனுள்ளதாக்கிக் கொள்ள மகளிர்க்கு மணியான வாய்ப்பு)

சிறப்பு அம்சங்கள்

* மூலிகை முறை அழகுப் பயிற்சி
* சொந்த அழகு நிலையம் தொடங்கும் அளவுக்கு சிறப்பான பயிற்சி
* அழகு பொருட்களை எங்கே எப்படி வாங்குவது?
* அரசு கடன் முறைகள் பற்றிய விவரங்கள்
* பார்லர் தொடங்குவதற்கான ஆலோசனைகள்
* SC/ST மற்றும் உடல் ஊனமுற்றோருக்கு 50% சலுகை கட்டணம்.

தகுதி	:	குறைந்தபட்சம் 8வது படித்திருக்க வேண்டும்.
வயது	:	18-40 வரை
பயிற்சி மொழி	:	தமிழ், ஆங்கிலம்
பயிற்சி நேரம்	:	3 hours per day (5 days a week)
பிரிவு(Batch size)	:	பிரிவில் 10 நபர்கள் மட்டும் தான்.
தகவல் நேரம்(Enquiry)	:	9.30 a.m. to 7.30 p.m.(திங்கள் முதல் சனி வரை)

பயிற்சி விவரங்கள் மற்றும் விண்ணப்ப படிவங்கள் பெற நேரிலோ, தபாலிலோ அணுக வேண்டிய முகவரி:

சென்னை : 1. *பாபி ஸ்கூல் ஆஃப் காஸ்மெட்டாலஜி*, (Ordinary)
27, அடையார் பிரிட்ஜ் ரோடு,
அடையார் ஆவின் பார்க் எதிரில், அடையார், சென்னை - 20.
போன் : 4465980 பேஜர்: 9632704607

2. *மோலியன் இன்ஸ்டிட்டியூட் ஆஃப் பியூட்டி தெராபி*, (Ordinary & Hi-tech)
8, 4-வது மெயின் ரோடு,
காந்திநகர், அடையார், சென்னை - 20. போன் : 4901458, 4422833

பாண்டிச்சேரி: 1. M/s. *வாசுந்தரி*, (Ordinary & Hi-tech)
14, 3வது குறுக்கு தெரு, அண்ணாநகர், பாண்டிச்சேரி - 5.
போன் : 203640

Note: 1. விண்ணப்பபடிவம் தபாலில் பெற சுயவிலாசமிட்ட, ரூ.3/- தபால்தலை ஒட்டிய உறையை அனுப்பவும்.
2. Training Agency will assist in providing Hostel facility.

பூர்த்தி செய்த விண்ணப்பப் படிவம் சமர்ப்பிக்க கடைசி தேதி: 2.1.2001

மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும்

பங்களூருக்குப் போகிறேன் என்றதும் அனு வீட்டிற்குப் போகலாம் என்று உடனே தோன்றியது.

"நீயும் வரியா?" என்றார்.

அவர் ஆபீஸ் வேலைதான். ஒரு வாரமாம். போக வர, ஹோட்டலில் தங்க என்று சகலமும் ஆபீஸ் செலவு.

"அனுவைப் பார்க்கணும். ரொம்ப நாளா வரச் சொல்றா."

"யாரு... கவிதாயினியா" என்றார் உடனே.

என் சிநேகிதிகளில் அனு ஒருத்திதான் கவிதை எழுதுகிற, ரசிக்கிறவள். கடிதங்களின் முடிவில் ஒரு கவிதை நிச்சயம். போன மாசக் கடிதங் கூட 'மழை'க் கவிதையுடன்.

தகிக்கும் வெய்யிலில்
மழை வருமா என
ஒவ்வொரு நாளும்
ஏக்கம்.
மழை வரும் நாளில்
அதன் முகத்தில் அறைந்து
பால்கனிக் கதவை
மூடும் மனசு.

சுள்ளென்று எட்டிப் பார்த்த மழையின் முகத்தில் கதவு அறைந்த காட்சி என்னுள் விரிந்து உடம்பு ஒரு தரம் தூக்கிப் போட்டது.

இவர் ஆபீசிலிருந்து வந்ததும் லெட்டரைக் காட்டினேன்.

"எப்படி எழுதியிருக்கா பாருங்க."

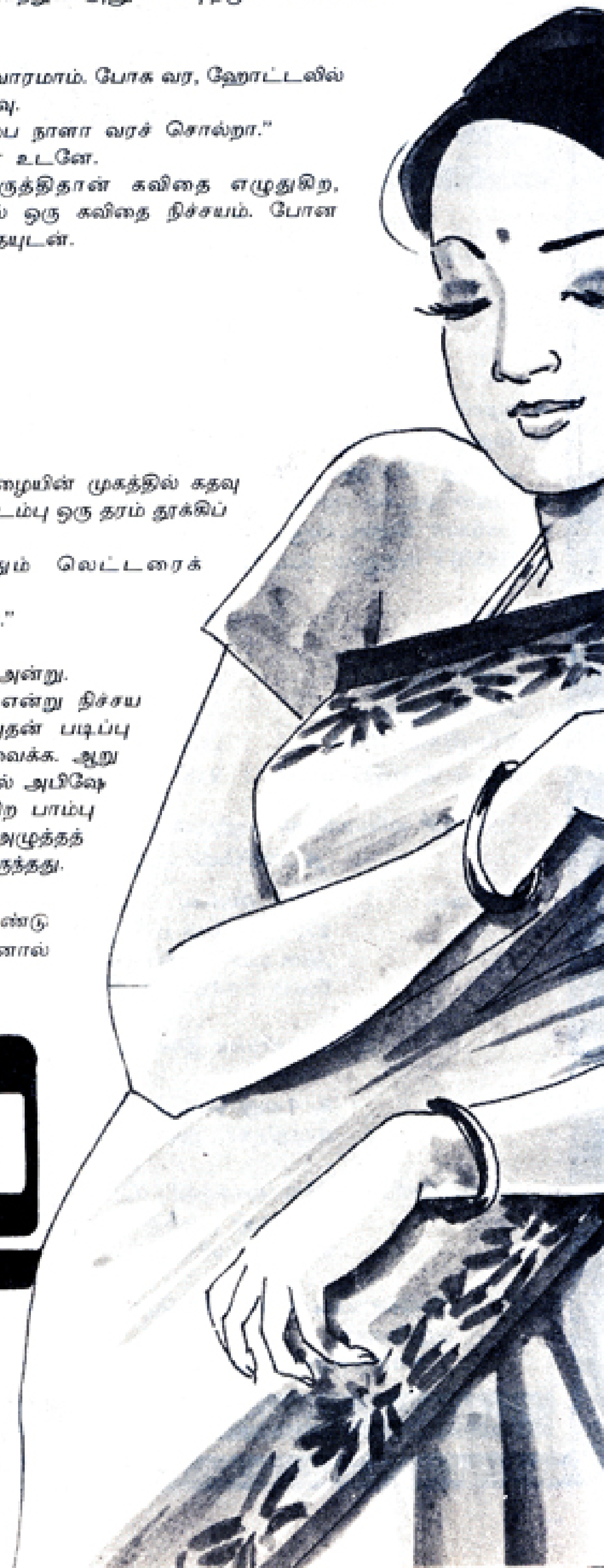
"ம்... ம்.."

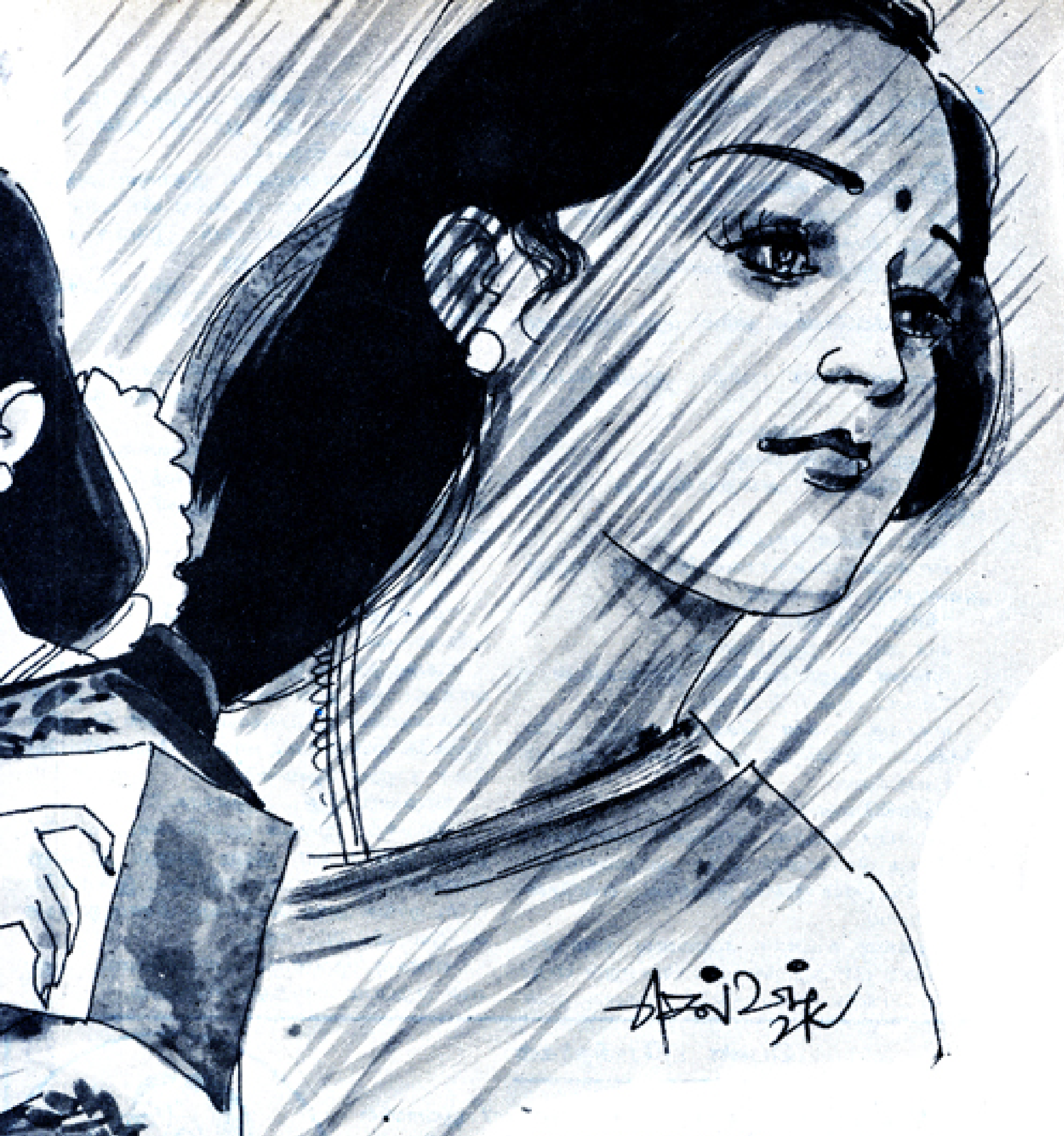
தலையை மட்டும் ஆட்டினார் அன்று.

பெங்களூருக்கு நானும் உண்டு என்று நிச்சய மானது. குழந்தையா... குட்டியா அதன் படிப்பு பாழ் என்று பயணங்களை ஒத்தி வைக்க. ஆறு வருஷமாய் வெள்ளி நாகருக்குப் பால் அபிஷே கித்து ருசித்த பலன் கனவில் வருகிற பாம்பு மட்டும். வயிறு திறக்காமல் அதன் அழுத்தத் தில் ஜென்மாவின் ரகசியம் மூடியிருந்தது.

பிளாட் நெம்பர் சரிதான். இரண்டு மாடி லிப்டில் போய் கதவைத் தட்டினால்

மழை வரும்





திறந்தது வேறொருத்தி.

அனுவை எதிர்பார்த்து சிணுங்கிய மனசை முகம் வெளிப்படுத்தி விட்டது.

"அனு..." என்றேன் படபடப்பாய்.

"நீங்க..."

"அவ ஃப்ரெண்டு. மதுரைலேர்ந்து வரேன்."

"தேர்ட் ஃப்ளோர்ல சி செவன்..."

"இந்த அட்ரஸ்தானே..." என் கேள்வி பாதியில் தடைப்பட்டது என் முகத்தில் அறைந்த கதவால்.

என் அருகில் நின்றவர் வேறுபுறம் திரும்பிப் பார்த்தார். 'நல்ல வரவேற்பு' என்ற கேலி பார்க்காமலே புரிந்தது.

"வீடு மாறிட்டாளோ... சொல்லவே இல்லியே" என்று முனகினேன்.

"என்ன பண்ணலாம்"

"மேல போவோம். இவ்வளவு தூரம் வந்ததே

ரிஷபன்

அவளைப் பார்க்கத்தானே?" என்று முன்னால் படியேறினேன்.

சி ஸெவன் கதவைத் தட்டினேன். கதவு திறந்து இம் முறை வயசான பெண்மணி.

"ஏனு பேக்கு?"

"அனு இருக்காளா?" என்றேன்.

"நீங்க..."

"அவ ஃப்ரெண்டு. நளினி. மதுரைலேர்ந்து வரேன்."

"உள்ளே வாங்க" என்றார் அந்தப் பெண்மணி.

ஹாலில் அமர்ந்தோம்.

"அனு... இங்கே பாரு..."

இன்னொரு அறையிலிருந்து அனு வந்தாள்.

"ஏய்... என்ன சர்ப்ரைஸ்"

எனக்குள்ளும் உற்சாகம் பீறிட்டது. எழுந்து அவளருகில் போனேன்.

"நில்லு... நில்லு..."

கை காட்டி நிறுத்தினாள்.

"என்ன அனு" என்றேன் திகைப்புடன்.

"அவுட் ஆஃப் டோர்ஸ்..."

எனக்கு என்ன செய்வதென்று புரியவில்லை. எங்கள் வீட்டில் அதை எல்லாம் பார்ப்பதில்லை.

தயங்கினேன்.

"நீ எப்ப அட்ரஸ் மாறினே?" என்றேன்.

"யாரு சொன்னா? அதே அட்ரஸ்தான்."

"அப்ப... ஏன் இங்கே இருக்கே..." என்றேன் குழப்பமாய்.

"முதல்ல உட்கார். எவ்வளவு நாளாச்சு உன்னைப் பார்த்து. நிறையப் பேசணும். எப்ப வந்தே... எங்கே தங்கியிருக்கே. எத்தனை நாள் இருப்பே... ச்ச்.. ஸாரை மறந்துட்டேனே. ஹலோ... ஹௌ ஆர் யூ?" என்றாள் என் கணவர் பக்கம் திரும்பி.

அவர் புன்னகைத்தார். இதற்குள் அந்தப் பெண்மணி காப்பியுடன் வந்து விட்டார்.

"இவங்க தனலெட்சுமி. இங்கே என் சிநேகிதி..." என்றாள் அனு.

"நீங்க பேசுங்க. நான் டிபன் ஏதாச்சும் பண்றேன்" என்றார் தனலட்சுமி.

"அதெல்லாம் வேணாம்."

"ஏய்.. நீ சும்மா இரு. மாமி கையால ரவா உப்புமா சாப்பிட்டுப் பாரு. அப்புறம் நகரவே மாட்டே."

அவர் சிரித்து விட்டு சமையலறைப் பக்கம் போனார். என் கணவர் ஆங்கிலத் தினசரியை எடுத்துப் பிரிக்க நான் அனுவின் அருகில் சற்றுத் தள்ளி அமர்ந்தேன்.

"சொல்லு. எப்படியிருக்கே..." என்றாள்.

"ஏன்... இங்கே இருக்கே?"

"மாசத்துல மூணு நாள் இங்கே..." எனக்குப் புரியவில்லை.

"அந்த நாள்ல நான் சமையலறைப் பக்கம் வரக் கூடாது. ஆனா வீடு பெருக்கலாம். துணி துவைக்கலாம். இப்பத்தான் வாஷிங் மெஷின் இருக்கே. என்னோட சர்வீஸ் தேவையில்லே. ஸோ. நானும் தேவையில்லே."

"என்னடி இது... அதுக்காக..."

"இவங்க... இவங்க ஹஸ்பெண்ட் மட்டும் தான். இங்கே வா. மூணு நாளும் இருன்னு சொல்லிட்டாங்க. சாப்பாடு கூட இவங்களே போடறாங்க. அந்த வேலையும் மிச்சம்னு எங்க வீட்டுல விட்டுட்டாங்க."

எனக்கு இன்னமும் புரியவில்லை. அனு என் குழப்பம் பார்த்துச் சிரித்தாள்.

பெண் புரோகிதர்கள்



புரோகிதர்களாக ஆண்கள் மட்டும்தானா? பூனாவில் உள்ள ''தியான் பிரபோதிப் பள்ளி''யில் புரோகித படிப்பு சொல்லிக் கொடுக்கப்படுகிறது. 300 மாணவ, மாணவிகளில் 150 பேர் பெண்கள். ஜாதி, மதம், வயது ஒரு பொருட்டல்ல. வயதான மாமிகளும் டீன் ஏஜ் பெண்களும் சேர்ந்து படிக்கிறார்கள். படிப்பு முடிந்ததும் புரோகிதத் தொழிலில் சக்கை போடு போடுகிறார்கள். பிறப்பு, இறப்பு, திருமணம் எல்லா சடங்குகளும் மந்திரச் சுத்தியோடு செய்து புகழ் + பணம் சம்பாதிக்கிறார்கள். எங்கள் பகுதியிலே கூட ஒரு புகழ்பெற்ற பெண் புரோகிதர் வசித்து வருகிறார். அவரை தம் வீட்டு சடங்குகளுக்கு அழைக்கும் எனக்குத் தெரிந்தவரைக் கேட்டபோது வந்த பதில், ''பெண்களிடம் எப்போதுமே ஒரு சின்சியாரிட்டி உண்டு. ஒருமனதோடு செய்யும் அந்த நேர்மையான அப்ரோச்தான் அவரை எங்கள் வீட்டிற்கு அழைக்கத் தோன்றுகிறது.''

– மித்ரா முரளீதரன்

''என்னோட ஓர்ப்படி. அதான் என் கணவரோட அண்ணன் மனைவி. அவ கண்டிஷன். எனக்கும் சேர்த்து வேலை செய்ய மாட்டாளாம்."

"ஏன்.. உன் மாமியார்?"

"அவங்க இப்ப பெட்ரிடன். உடம்பு முடியலே."

''என்னடி இது... உங்க வீட்டுக்காரர் ஒண்ணும் சொல்லலியா?''

"என் ஓர்ப்படி பத்து வருஷம் சீனியர். அவ பேச்சுக்கு மறு பேச்சில்லை எங்க வீட்டுல."

''ஏன் அவளுக்கு இந்த கண்டிஷன் கிடையாதா?''

''அவ இதே ஊர் தான். அவ கல்யாணமாகி வந்த புதுசுல அந்த நாட்கள்ல அவ வீட்டுல கொண்டு போய் விட்டுருவாங்களாம்."

எனக்கு மனசு ஆறவில்லை.

''என்னடி இந்த கம்ப்யூட்டர் டேய்ஸ்ல இப்படி ஒரு அபத்தமா?''

"ஸ்டாப்.. ஸ்டாப்... கம்ப்யூட்டர் வந்தா... பழக்கம் மாறணுமா என்ன? விடேன். நானே இதை பாஸிடிவ்வா எடுத்துக்கிட்டேன். என் பிறந்த வீட்டுக்குப் போய் வர முடியாது. அந்த பிரச்னையும் இந்த மாமியால தீர்ந்தது. தாராளமா இங்கே வந்து தங்கிக்கோன்னு ரெண்டு பேரும் பர்மிஷன் கொடுத்துட்டாங்க. அசப்புல அவங்க பொண்ணு ஜாடையாம் நானு. ஸ்டேட்ஸ்ல இருக்கா இப்ப. ஃபோன் பண்ணா என்னோடயும் பேசறா. எங்க அம்மா அப்பா இப்பல்லாம் லோன்லியா ஃபீல் பண்றதில்லே உங்களால. ரொம்ப ரொம்ப தேங்க்ஸ்... அப்படீன்னு."

எனக்கு என்ன சொல்வதென்று புரியவில்லை. கி.பி. இரண்டாயிரத்தில் இப்படி ஒரு பழக்கம். பெண்ணுக்குப் பெண்ணே தொந்திரவாய்.

"ஏய்... நீ வேதனைப்படாதே. எனக்கு எந்த பிராப்ளமும் இல்லே. என் ஓர்ப்படியால மாசத்துல மூணு நாள் வித்தியாசமான சூழல்... மனுஷங்க அனுபவம் கிடைக்கிறது. ஐ'ஆம் ஹேப்பி" என்றாள்.

உப்புமா மணத்தது.

"எம்டிஆரே அசந்து போவாங்க பார்த்தியா. இந்த ரெஸிப்பி படு சீக்ரட். யாருக்கும் சொல்லித் தர மாட்டாங்க." என்றாள் அனு.

தனலட்சுமி அவளைப் பார்த்ததில் நிஜமான பாசம் பார்வையில்.

ரவா உப்புமாவே பிடிக்காத என் கணவரின் தட்டு உடனே காலி. அவர் கண்களில் மின்னியது பாராட்டு.

"தட்டை வச்சுருங்க. சர்வண்ட் மெயிட் வருவா."

பேசிக் கொண்டிருந்தோம். வெளியே விடை பெற்று வந்தபோது திடீரென மழை தூறிக் கொண்டிருந்தது. சாரல் விழுகிற பக்கங்களில் ஜன்னல்கள் அடைத்திருந்தன.

ஆட்டோவில் ஏறும் போது மழைக்கு எப்படி வலிக்கும் என்று தோன்றியது என்னுள்.

எத்தனை நூற்றாண்டு வந்தாலும்..

— மாலதி

வீட்டில் கத்திக் கொண்டே இருந்தால்தான் என் இருப்பு புலப்படும் என்று யாரும் சொல்லிக் கொடுக்கவில்லைதான். எப்படியேனும் நேரம் 'அட்ஜஸ்ட்' செய்து அட்டெண்ட் செய்கிற மெடிட்டேஷன், கீதை, பார்சனாலிட்டி இந்த மாதிரி கிளாஸ்களில் கற்றுக் கொடுத்ததெல்லாம் கோபம் விடுதல்தான்.

எனக்குக் கோபம் வர்றபோது பார்க்க வேண்டும். அப்போது அப்படிப்பட்ட ஒரு சந்தர்ப்பம். என் அப்பா பால்கனியில் நின்று கொண்டு யாருக்கோ ஆணைகள் தந்து கொண்டிருந்தார்.

"முதல்ல காலைப் பிடி, இந்தப் பக்கம், விடு விடு, இங்க அடிபடுது..."

பேஸ்மேக்கர் வைத்துக் கொண்டு இயங்குபவர்



இப்படியா டென்ஷன் ஆவது?

யாரோ எங்கேயோ சாமான் இறக்க இவர் ஏன் இப்படி அலைபாய்கிறார்?

கோபாவேசத்தோடு வெளியே வந்த போது பார்த்தேன் பக்கத்து வீட்டுக்கு வரப் போகிற மகானுபாவனை. சுருள் சுருளாய் 'பெர்ம்' செய்யப்பட்ட முடியோடு இளைஞன். அடுத்து சில மணி நேரங்களில் அவன் பெயர் மாசின் குருவெயை என்று ஆரம்பித்து பக்கத்து வீட்டின் பயோடேட்டாவே கொண்டு வரப் பட்டது. நம் வீட்டு வாண்டுப் பட்டாளம் பின் எதற்கிருப்பது?

முதல் வாரத்திலேயே வந்தாளே பார்க்கலாம், அவன் வீட்டுச் சமையல்காரி. அவளுக்கு முன்னாலேயே பல்லி கத்தியது. அதுதான் எங்கள் வீட்டு காலிங்பெல்லின் ஸ்பெஷல் எஃபெக்ட். பல்லி கத்துவது போலவே இருக்கும். காலங்காலையில் நான் கடுப்புடன் பால்கனியில் மழைச் சகதியில் விட்டெறியப்பட்ட பேப்பரை என் கோபக் கனலின் சக்தியால் உலர்த்த முடியுமா என்று பார்த்துக் கொண்டிருந்தபோது வந்து சேர்ந்தாள் மல்லவ்வா.

மல்லவ்வா தெரிவித்த விவரமாவது எங்கள் வீட்டில் நாலு அலாரம் டைம்பீஸ் இருக்கிறது. இருக்கட்டும். (நாலுமே இந்தக் கால நாசூக்கு எலெக்ட்ரானிக் சமாச்சாரமில்லை. பழைய கால உலோக வகை) அவை காலை நான்கு மணிக்கு அடுத்தடுத்து விடாமல் அடிக்கின்றன. அடிக்கட்டும். நான்கரைக்கு திரும்பவும் அடிக்கின்றன. நிமிட இடைவெளி இல்லாமல் இரண்டாவது ரவுண்ட் போகட்டும். ஐந்தாவது மணிக்கு மூன்றாவது ரவுண்ட் எல்லா கடிகாரமும் அடிக்கிற போது பக்கத்து வீட்டில் எல்லாருமே எழுந்து உட்கார்ந்து விடுகிறார்களாம்.

அதற்கு நான் என்ன செய்ய? முதல் அலாரம் எனக்கு, ரெண்டாவது எஸ்.எஸ்.எல்.ஸியில் நுழைந்திருக்கும் என் பிள்ளைக்கு. மூன்றாவது என் புருஷனுக்கு. பெரிய எலிக்கு பெரிய ஓட்டையும் சின்ன எலிக்கு சின்ன ஓட்டையும் பண்டகச் சாலையில் தெனாலிராமன் பண்ணி வைத்தாற்

போல ஒவ்வொருத்தருக்கு ஒவ்வொரு அலாரமா என்று எல்லாரும் கேட்கலாம்.

அலாரம் என்பது கடிகார மணி சப்தத்தில் மட்டுமில்லை. எழுந்து கொள்ள வேண்டியவர்களின் உடம்பு சிஸ்டத்திலும் 'இன்பில்ட்' ஆக இருக்கிறது. உதாரணமாக முதலிரண்டு அலாரங்கள் என் கணவருக்குத் தாலாட்டு போல இருக்கும். இன்னும் சௌகர்யமாகத் தூங்குவார்.

அலாரம் டைம் பீஸ்களை பகிஷ்காரம் பண்ணிவிடச் சொல்லி பலத்த சிபாரிசும் மாவின் குருவெயின் கண்டனத்தோடு கூடிய கண்டிஷனும் விட்டு அகன்றான் மல்லவ்வா. எனக்கா ஷாக் தாங்க முடியவில்லை. ஒயிட்ஃபீல்டுக்கு தினந்தோறும் லொங்கு லொங்கென்று... அப்படிச் சொல்லக் கூடாது... தடக் தடக் தடக் தடக்... என்று ரயிலில் போய் உத்தியோகம் பார்த்து வரும் என் புருஷனுக்கு எண்ணி ஏழு சப்பாத்தி (மூன்று பிரேக்ஃபாஸ்ட், நாலு லஞ்ச்) பண்ணி முடிக்கவே எனக்கு நாலு மணிக்கு எழுந்தால் போதுவதில்லை.

இதில் பக்கத்து வீட்டுக்கு என்ன போச்சு? எரிச்சலான எரிச்சல். அந்தக் காமெண்டுக்குப் பிறகுதான் கவனிக்க ஆரம்பித்தேன். என் அப்பா குறட்டை, என் பிள்ளைகள் குரல் வளம், என் வேலைக்காரி பாட்டு (மைசூர் மல்லிகே பாடல்களைத் துணி தோய்த்தபடியே பிச்சு உதறுவாள். கன்னடக் குயில்) எல்லாமே சவுண்ட் பொல்யூஷன்தான் என்பதை. சத்தம் பற்றிய புதிய அவேர்னஸ் வந்து விட்டது பக்கத்து வீட்டு உபயத்தில்.

நான் பக்கத்து வீட்டைக் கவனிப்பதும் அதிகமாகி விட்டது. மாவின் குருவெ இருக்கிறானே அவன் முக்கால் வஸ்தாது. வேலை வெட்டி கிடையாது. விதவிதமாய் உடையணிந்து ஊர் சுற்றுவதே பொழுதுபோக்கு. அவனைச் சுற்றி ஒரு கூட்டம் உண்டு. வெவ்வேறு கார்கள் வீதியடைத்து நிற்கும் சமயங்களில். ஏதோ அரசியல் கட்சிச் சார்பு வேறு. அப்படியாகப்பட்டவன் இந்தத் தெருவில் ஏன் குடி வந்தான் என்பதே புதிர்.

அவனுடைய தாயார் நல்ல செயலாக அதிகாரத்துடன் வளைய வந்தாள். அவர்களுக்குச் சொந்தமான (நார்த்கேனரா விச்சமுள்ள) நெல்லை அவர்களின் கிராமத்திலிருந்து பெங்களூருக்கு நெடுக்காக ஒரு லேயரும் பாக்கை (அடுக்கெ - கொட்டைப் பாக்கு) குறுக்குவாட்டில் கர்நாடகா முழுக்கவும் ஒரு லேயருமாக பரப்ப முடியுமாம். அவ்வளவு சொத்து என்று சொல்லிக் கொண்டார்கள்.

ஒரு பூச்சி போல வளைய வந்த சோகை வெளுப்பான மெல்லிய யுவதி வீட்டிலிருந்தாள். மிஸஸ் மாவின் குருவெயாம். அதில் ஆச்சர்யம் எஜுகேஷன் டிபார்ட்மெண்டில் வேலையிலிருந்தாள். டிபார்ட்மெண்ட் பிரமோஷனுக்குப் படிக்கவோ என்னவோ எப்போதும் புத்தகமும் கையுமாயிருந்தாள். வீட்டில் ரெண்டு பெண் குழந்தைகள் ஏழு வயதில் ஒன்று. நாலு வயதில் ஒன்று.

ஒருநாள் நான் ஆபீஸ் விட்டு வரும் போது என்னை மாவின் குருவெ எதிர்கொண்டான். எனக்குத் தெரிந்தவர்கள் மூலமாக அவனுடைய எம்.பி. கனெக்ஷன் ஃபோனை விரைவில் வாங்கிக் கொடுக்கும்படி வீதியிலேயே கேட்டுக் கொண்டான். விவரங்களைக் குறித்துக் கொண்டு ஆவன செய்வதாகச் சொன்னேன்.

ஒரு வாரம் பொறுத்து எங்கள் வீட்டு அலாரங்களோடு ஏரியாவில் இன்னொரு பெரிய சப்தம் கேட்க ஆரம்பித்தது. கடமுடவென்று அதர்வண வேதம் போல பல்லுடைக்கும் சமஸ்கிருதத்தில் பெரிய குரல் மந்திரங்கள். யார் வீட்டில் பில்லி சூனியம் வைக்கிறார்கள் என்று பயத்தோடு கவனித்தேன்.

முருங்கைக்காய் விலை பேச பால்கனிக்கு வந்த போது பக்கத்து வீட்டு மாவடு (மாவின் குருவெ என்றால் அதுதானே தமிழில்?) நாய்க்கு பிரேக்ஃபாஸ்ட் செய்வித்துக் கொண்டிருந்தான். அவன் தலையில் மொட்டைக்கு நடுவில்

கிறிஸ்துமஸ், நியூ இயர்க்கு மெழுகுவர்த்தி ஏற்றி வைக்கும் போது, நுனியை உப்புத் தூளால் நிமிண்டி விட்டு, திரியை எரிய விடுங்கள். மெழுகுவர்த்திகளை எரிய வைக்கும் போது நீண்ட நேரம் பிரகாசமாக எரியும்.

- விஷாலி.



சின்ன குடுமி ஆடிக் கொண்டிருந்தது. சாஸ்திரோக்தமான 'சிகை' அது என்று புரிந்து கொண்டேன்.

பயங்கர மந்திரம் எதற்கு அரசியலில் உயரவா புதையல் எடுக்கவா என்று ஊச லாடினேன். பதில் பகலிலே கிடைத்தது.

ஆபீஸ் சாவியை வீட்டில் விட்டுப் போனதை எடுத்துக் கொள்ள மதியம் வந்து நிற்கிறேன். கூடவே மாவின் குருவையும்.

இன்னும் ஃபோன் கனெக்ஷன் கிடைக்க வில்லையாம். அவன் சுருக்கமான புத்ர காமேஷ்டி பண்ணுகிறானாம் ஒற்றை ஆளாய். விலாவரியாய் சாஸ்திரம் சொன்னான். அவன் குருவின் பெயர் சொன்னான். அவன் பெண் டாட்டிக்கு மூணு முறை அபார்ஷன் ஆகி விட்டதாம். இப்ப உண்டாகியிருக்காளாம். பிள்ளை தங்க வேண்டுமே என்று முழு ரெஸ் டாம். இந்தச் சமயத்தில் அவசரத்துக்கு டாக் டரைக் கூப்பிடக் கொள்ள ஃபோன் உடனடித் தேவையாம். உள்ளூர் ஷிஃப்டுக்கு அதிலும் எம்.பி. ஆசிர்வாதமுள்ள கனெக்ஷனுக்கு இவ்வளவு தாமதமா என்று வெடித்தான்.

"குத்தடுக்கு போல ரெண்டு குழந்தைகள் இருக்கே, புத்ரகாமேஷ்டி எதற்கு?" என்றேன் நான் சும்மா இடக்காமல். அதற்கு அவன், "ஆண் வாரிசு வேண்டாமா?" என்றான் சாணக்கிய சிகை அசைய.

மாமியார் மருமகளை நடக்கக் கூட விடு வதில்லை என்று தெருவே மெச்சியது. ஆசார உபசாரம் பண்ணியும் அந்த ஒடிசல் பெண் தேறவில்லை.

திரும்பவும் அபார்ஷன் என்று சேதி வந்தது.

அம்மா போய்ப் பார்த்து வந்தாள். ராணுவ ரகசியம் போல என்னிடம் சொன்னாள்.

"அபார்ஷன் அதுவா ஆகலை, அவாளா பண்ணிட்டா. ஸ்கேன்ல தெரிஞ்சுப் போச் சாம். பிள்ளைக் குழந்தை இல்லைன்னு."

அட ராட்சசர்களா!

போய் வீதியை இழுத்து சண்டை போடு வோமா, மாவடுவைக் கூப்பிட்டு கௌன்ஸலிங் செய்வோமா அல்லது ஓசைப்படாமல் பக்கத்து வீட்டுப் பெண்ணுக்குப் பிள்ளை உண்டாக 'ஆதித்ய ஹ்ருதயம்' படிப்போமா என்று வந்தது எனக்கு.

கொஞ்சம் நாளிலேயே வாஸ்துப்படி வீடு இல்லாததால்தான் புத்திர காமேஷ்டி பலிக்க வில்லை என்று காலி செய்தார்கள் மாவடுக் காரர்கள்.

ஆறு மாதம் போயிருக்கும்.

பிள்ளையின் எஸ்.எஸ்.எல்.சி. மார்க் ஷீட்டுக்கு அப்ளை செய்ய எஜுகேஷன் டிபார்ட்மெண்ட் போயிருந்தேன். மல்லேஸ் வரம் சர்க்கிளில் குதிரை லாயம், டாய்லெட்

டுக்கு அடுத்து ஒரு சந்தில் கட்டடம். கம்ப்யூட்டரை வெறித்துக் கொண்டிருந்த பெண், பக்கத்தில் நிறை மாசமாய் யாரோ என்னைப் பார்த்துச் சிரித்தாள்.

அட! மாவின் குருவெ பெண்டாட்டி. மெடர்னிடி லீவ் எடுத்துக் கொள்ளவென்று ஒருநாள் ஜாயின் பண்ணியிருந்தாளாம். ஸ்கேனில் பிள்ளைக் குழந்தை என்று பரம ரகசியமாகச் சொல்லியிருக்கிறார்களாம். நாளை முதல் லீவில் போகிறேன் என்றாள். கம்ப்யூட்டர் பெண்ணிடம் ஆபீசர் பரீட்சைப் புத்தகம் குறித்துத்தான் பேச வந்தாளாம்.

பிரசவத்தை விடப் பரீட்சையில் நிறைய மனசு வைத்திருந்தாள் என்று தோன்றியது.

அடுத்த முறை ராங்கிங் தெரிந்து கொள்ள போன போது திருமதி மாவின் குருவெ நிரந்தர லீவில் போய் விட்டதைச் சொன்னார்கள். பலவீனமான உடம்பில் அருமையாய் தரித்த பிள்ளையைப் பெற்றெடுக்க முடியாமல் இருவருமாய் போய்ச் சேர்ந்து விட்டார்கள்.

மாவின்குருவெ கம்யூனிட்டிக்கு ஒரு மாப்பிள்ளை ரெடி. சொந்த பந்தம் அந்தப் பெண் பிள்ளைதாச்சி நிலையில் பரீட்சைக்குப் படித்ததை காரணமாகச் சொல்லக்கூடும்.

இப்போதெல்லாம் 'வாரிசு' பிரச்னையை முன் வைத்து டீவி. சீரியல்களைப் பார்க்கும் போது எனக்குக் கொலை வெறி வருகிறது.

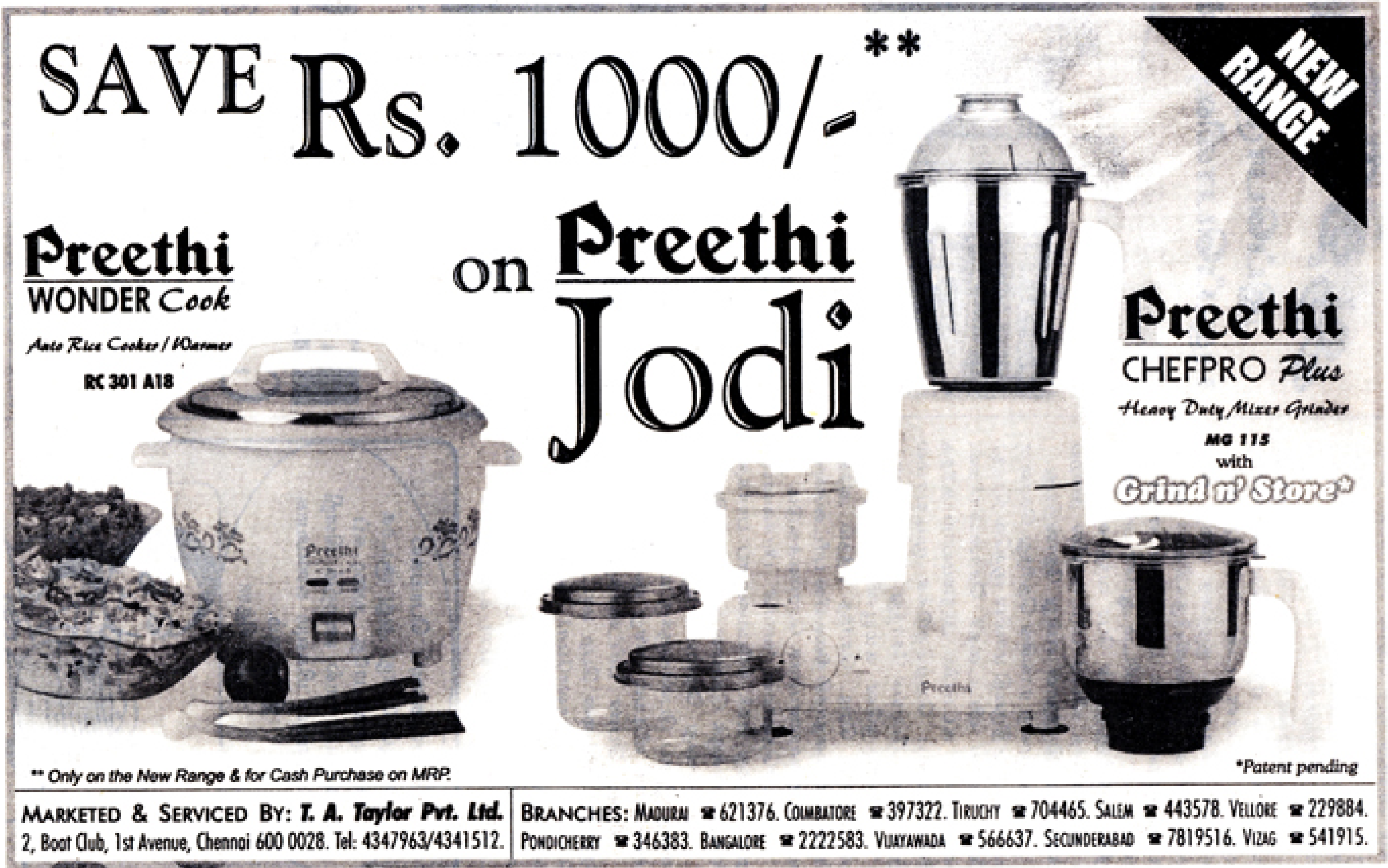
படிப்பாவது வேலையாவது புண்ணாக்காவது இந்தப் பெண்களுக்கு விழிப்புணர்ச்சி வரும் வரை விடியல் என்று ஒன்று உண்டா?

அந்தப் பெண் பரீட்சைக்குப் படிக்கிற நேரத்தில் 'பிள்ளை பெற மாட்டேன்' என்று போராடி இருக்கலாமோ? ஆனால் அவள் பரீட்சைக்குப் படித்துத்தான் மனநோயிலிருந்து சாவு வரை தன்னைக் காப்பாற்றிக் கொண்டாளோ என்னவோ, யார் கண்டது?

சர்க்கரைப் பொங்கல் செய்யும் போது அது சூடாக இருக்கும்போதே, அரை கப் தேங்காய்ப் பால் ஊற்றிக் கிளறி இறக்கினால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

— அ. சித்ரா





SAVE Rs. 1000/-**
on Preethi Jodi
NEW RANGE
Preethi
WONDER Cook
Auto Rice Cooker / Warmer
RC 301 A18
Preethi
CHEFPRO Plus
Heavy Duty Mixer Grinder
MG 115
with
Grind n' Store*
** Only on the New Range & for Cash Purchase on MRP.
*Patent pending
MARKETED & SERVICED BY: T. A. Taylor Pvt. Ltd.
2, Boat Club, 1st Avenue, Chennai 600 0028. Tel: 4347963/4341512.
BRANCHES: MADURAI ☎ 621376. COIMBATORE ☎ 397322. TIRUCHY ☎ 704465. SALEM ☎ 443578. VELLORE ☎ 229884.
PONDICHERRY ☎ 346383. BANGALORE ☎ 2222583. VIJAYAWADA ☎ 566637. SECUNDERABAD ☎ 7819516. VIZAG ☎ 541915.

புக் ஷெல்ப்

வண்ணங்களும் எண்ணங்களும்

ஒவ்வொரு நிறத்திற்கும் உரிய குணநலன்கள், அவற்றை விரும்புப வரின் இயல்புகள் மற்றும் வீடுகளில் வண்ணங்கள் என்று நிறங்களைப் பற்றிய முழுத் தகவல்கள் அடங்கி யுள்ளது இந்நூலில். ஆசிரியர் சாந்தாசிவம்.

பக். 184 விலை ரூ. 36.00

(மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண். 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017).

மட்டபள்ளியில் மலர்ந்த மறைபொருள்

முக்கூர் லக்ஷ்மிநரசிம்மாச்சார் யார் ஸ்ரீ மட்டப்பள்ளியில் எழுந் தருளியிருக்கும் ஸ்ரீ லக்ஷ்மி ந்ருஸிம் ஹன் நடத்திய லீலைகளை தன் உபன்யாசங்களில் மக்களுக்கு எடுத் துக் கூறியதை புத்தக வடிவமாகக் கொண்டுவந்துள்ளனர்.

பக். 360 விலை ரூ. 70.00

(வானதி பதிப்பகம், 13, தீன தயாளு தெரு, தி.நகர், சென்னை - 600 017)

பொன்மலர் கதைகள்

சிறுவர்களுக்கு அறிவுபுகட்டும் சிறந்த சிறுகதைகள். ஆசிரியர் குடந்தை கீதப்பிரியன்.

பக்.112 விலை ரூ. 25.00

(சுஜாதா தேவி, 28/1, மூன்றாவது குறுக்குத் தெரு, கண்ணப்ப நகர், திருவான்மியூர், சென்னை - 600 041).

திருமணப் பொருத்தம்

திருமண பந்தத்திற்குத் தேவை யான மனப் பொருத்தம், பட்சிப் பொருத்தம், ராசிப் பொருத்தம், இப்படிப் பல பொருத்தங்களையும் பட்டியலிடுகிறார் ஆசிரியர் மயிலை பூபதிராஜன்.

பக். 80, விலை ரூ. 16.00

(யமுனா பிரசுரம், 18/1, ராஜா பாதர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017).

அண்ணாவின் பொன் மொழிகள்

சிந்தனையையும், மனத்தில் எழுச்சியையும் தூண்டும்விதமாக அமைந்த அறிஞர் அண்ணாவின் சொற்பொழிவுகளிலிருந்து சில வற்றை எடுத்து பொன்மொழி களாகத் தொகுத்துள்ளார். ஆசிரியர் - கவிஞர் மணிமொழி

பக் - 112, விலை ரூ. 24.00

(சுகமதி பிரசுரம், 52, ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை - 600 017)

எது பூஜை?

பூஜையைப் பற்றிய முழுமை யான தகவல்கள். பல விஷயங் களைத் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது. ஏன், எதனால் பூஜை செய்கிறோம், கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நியதிகள் என்று பூஜை யின் முழு பரிமாணமும் கொடுக்கப் பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் சுவாமி பஜனானந்தர்.

பக்.30 விலை ரூ. 8.00

(ஸ்ரீராமகிருஷ்ண மடம், மயிலாப் பூர், சென்னை - 600 004)

சுவையான சமையல் குறிப்புகள்

பலவித சமையல் பதார்த்தங் களின் செய்முறை விளக்கம். புரியும் வகையில் தொகுத்திருப்பவர் எஸ். லீலா.

பக் - 160, விலை ரூ. 35.00

(கண்ணப்பன் பதிப்பகம், 19, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017).

பொது அறிவு புதிர்கள்

பல சுவையான சிறு சிறு கணக் குப் புதிர்கள், மனக் கணக்குகள். சிறுவர் - சிறுமியருக்கு ஏற்ற பொழுதுபோக்குப் புத்தகம். ஆசிரியர் செவல்குளம் ஆச்சா.

பக் - 70, விலை ரூ. 16.00

(சௌந்தர்யா பப்ளிகேஷன்ஸ், 3 பி, தென்னோலைக்கார 2வது தெரு, தெற்கு வாசல், மதுரை - 625 001).

வாழ்வில் வெற்றி பெற சின்மயானந்தரின் பதில்கள்

ஆன்மீக ஆரோக்கிய வாழ்வு காட்டும் சின்மயானந்தரின் வேதாந்த தத்துவங்கள் கேள்வி - பதில் வடிவில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. தொகுப்பு எஸ். லட்சுமிசுப்ரமணியம்.

பக் - 96, விலை ரூ. 20.00

(நர்மதா பதிப்பகம், 10/7, ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், சென்னை - 600 017).

கலைமதியின் கவிதைகள்

வாழ்வின் நிதர்சனங்களை தன் கவிதை வரிகளில் படம்பிடித்துக் காட்டுகிறார் கவிஞர் கலைமதி.

பக் - 144, விலை ரூ. 50.00

(கலைக்குடில், பி-5, அருண் அடுக்ககம், 8, கொத்தவால் சாவடித் தெரு, சைதாப்பேட்டை, சென்னை - 600 015).

உடல்நலம் காக்க உயர் யோகாசனங்கள்

உடலையும், உள்ளத்தையும் சீராக வைத்திருக்க உதவும் பலவித யோகாசனங்களின் செய்முறைகள் விளக்கப் படங்களுடன் அனைவரும் எளிதில் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் தரப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் சி.நா. கிருஷ்ணமூர்த்தி.

பக் - 172, விலை ரூ. 40.00

(திருமகள் நிலையம், 55, வெங்கட் நாராயணா சாலை, தி.நகர், சென்னை - 600 017)

ஈர்ப்பு

ஒரு காந்தியவாதியையும், ஒரு தீவிரவாதியையும் கற்பனையாகப் படைத்து சமூகத்தில் நடக்கும் அவலங்களை நெஞ்சை உருக்கும் சம்பவங்களுடன் நாவலாக வடித்துள்ளார், ஆசிரியர் தாமரை மணாளன்.

பக். 264, விலை ரூ. 42.00

(திருவரசு புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

ஹிப்னாடிசம் மெஸ்மெரிசம் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

மனோவசியக் கலை ஹிப்னாடிசம் கலையை எளிய நடையில் கற்றுத் தருகிறார் அனுமந்தராயர்.

பக். 112, விலை ரூ. 22.00

(மயிலவன் பதிப்பகம், 18, தெற்கு பெருமாள் கோயில் முதல் தெரு, வடபழனி, சென்னை - 600 026).

Chennai Musicians Dancers Directory

வீணை, பாட்டு, வயலின் என்று சென்னையில் உள்ள அனைத்து கலைஞர்களின் விவரக் குறிப்புகளுடன் முகவரியும், தொலைபேசி எண்களும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இது முதல் பாகம்தான்.

பக்.166, விலை ரூ. 60.00

(Columbus Publications, New No -10 (Old 5) 8th Streeet, Nandanam Extension, Chennai - 600 035 Ph: 4321008).

குழந்தைகளுக்குத் தெனாலிராமன் கதைகள்

குழந்தைகளுக்கு நல்லறிவு ஊட்டும், புத்திசாலித்தனத்தை வளர்க்கும் தெனாலிராமன் கதைகள் எளிய நடையில் சுவைபடதரப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் பாலமுருகன்.

பக்.128, விலை ரூ. 35.00

(அழகு பதிப்பகம், 20, ஆசிரியர் சங்கக் குடியிருப்பு, வில்லிவாக்கம், சென்னை - 600 049).

காடகோபநிஷத்

'உபநிஷத்' பதம் உண்டான விதம், அதன் பொருள், காரணம் மற்றும் ஜீவன் முக்தி போன்ற பல வேதாந்த விஷயங்கள் ஸ்ரீ சங்கரரின் பாஷ்யத்தைத் தழுவி, தமிழில் விளக்கவுரையுடன் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் - கடலங்குடி நடேச சாஸ்திரிகள். தொகுப்பாசிரியர் - டாக்டர். கே. என். சரஸ்வதி.

(கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017).

கேசட்
தாயே திரிபுரசுந்தரி

பி. ஜானகிராமன் அம்மன் மேல் இயற்றிய பாடல்களை ஜி. பூபாலின் இனிய இசையில் வாணிஜெய்ராம் மற்றும் டாக்டர். கே. நாராயணன் பக்திரசம் ததும்ப பாடியுள்ளனர்.

விலை ரூ. 36.00

வெளியீடு : திருமதி ஜி. சரோஜா ஜானகிராமன், நெ. 7, 41வது தெரு, நங்கநல்லூர், சென்னை - 600 061. போன் : 234 0027.



நந்தினி

புதுமைச் சிறப்பிதழ் 2001

2000 புதுமைச் சிறப்பிதழ்

புடவையும் பிடிக்கும்தான்!

புதுமை என்னும் புது வெள்ளத்தில் நீந்திக் களிக்கும் கல்லூரி மாணவிகள் சிலரிடம் நம் பழைய கால பழக்கங்கள் பற்றி உடைகள், நகைகள், நம் பண்டிகைக் காலங்களில் செய்யும் பட்சணங்கள், 'பாவை நோன்பு' பற்றி என்ன தெரியும் எனக் கேட்டோம்....

செல்வி. சங்கீதா (விஷுவல் கம்யூனிகேஷன் M.O.P. வைஷ்ணவக் கல்லூரி)

"நம் வழக்கப்படி அணியும் தாவணி, புடவைகள் உடுத்திக் கொள்ள தெரியும் என்றாலும் வேகமாகச் செல்லும் போதும் இரண்டு சக்கர வாகனங்களை ஓட்டும் போதும் அணியக்கூடிய வசதியான உடை ஜீன்ஸும், சல்வாரும்தான். தினப்படி அணிவதும் இவைகளைத்தான்.

எப்போதாவது புடவை உடுத்துவது உண்டு. அதிலும் பட்டுப் புடவை உடுத்த ரொம்பவும் பிடிக்கும். ஹேர்-ஸ்டைலைப் பொறுத்தவரை மீடியம் சைஸ்தான். நீளமான முடி என்றால் அதைப் பாதுகாப்பது கடினமான ஒன்று. ஆனால் அதே நேரம் சில சமயம் பின்னல் போட்டு பூ வைத்துக் கொள்ளவும் ஆசை வருவது உண்டு.

காலை முதல் இரவு வரை வேலை இருந்து கொண்டேயிருப்பதும் முடி பராமரிப்புக்கு நேரமில்லாது போகக் காரணமாகிறது. அதனால் தான் மீடியம் சைஸ் முடி. வேண்டும் போது - புடவை கட்டும் போது பின்னலிட்டு பூ வைத்துக் கொள்ளவும், அன்றாடம் அப்படியே 'போனி டெய்ல்' போட்டுக் கொள்ளவும் இது வசதியாக உள்ளது.

புடவை அணியும் போது அதற்கு ஏற்றாற்போல தோடு, ஜிமிக்கி, மாட்டல் போன்றவைகளை அணியும் பழக்கம் உண்டு. மற்ற நாட்களில் விதவிதமான 'ஆர்ட்டிஃபிஷியல்' நகைகள்தான்! 'பண்டிகை நாட்களில் என்னதான் கடைகளில் விதவிதமான இனிப்பு வகைகளை வாங்கி வந்தாலும் வீட்டில் நாமே செய்யும் போது இடைக்கும் அலாதி திறைவே

• சங்கீதா





• அனுராகினி

என்பார் என் அம்மா. நானும் அம்மாவுக்குப் பலகாரங்கள் தயாரிப்பில் உதவிகள் செய்வேன்.

எனக்கு சர்க்கரைப் பொங்கலும், உக்காரையும் செய்யத் தெரியும். நிறைய வட இந்திய வகை உணவுகளைத் தயார் செய்வேன். ஓரளவு நம் சமையலும் தெரியும். 'பாவை நோன்பு' பற்றி எனக்கு அவ்வளவாகத் தெரியாது. ஆனால் மார்கழி மாதம் 'திருப்பாவை – திருவெம்பாவை' பாடியபடி பஜனைகள் செய்வோரைப் பார்த்திருக்கிறேன் என்ற சங்கீதா, தன் தாயிடம் 'பாவை நோன்பு பற்றிக் கேட்டு விட்டு நம்மிடம் திரும்பி, "ஆண்டாள் மார்கழி மாதம் திருப்பாவை பாடி வேண்டி மஹா விஷ்ணுவைத் திருமணம் செய்து கொண்டாள்' என்பதால் கன்னிப் பெண்கள் மார்கழி மாதம் பக்தியுடன் 'திருப்பாவை' பாடி நோன்பிருந்தால் நல்ல மணவாழ்க்கை கிடைக்கும் என்கிறார் அம்மா. இப்படி வேண்டுவதால் 'அன்று எழுதியது' மாறி விடுமா? அதிகாலையில் எழுந்து இவைகளைச் சொல்வது சற்று கடினமான ஒன்றுதான்" என்றாள்.

செல்வி. அனுராகினி (சட்டம் 3-ம் ஆண்டு – அரசு சட்டக் கல்லூரி)

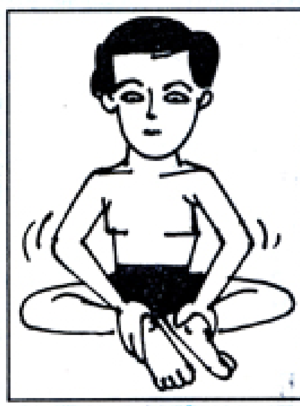
"பட்டுப் புடவை கட்டிக் கொள்ள பிடிக்கும். ஆனால் கல்லூரிக்குக் கட்டிக் கொண்டு செல்ல பிடிக்காது. கூட்டமாக வரும் நெரிசலான பஸ்களில் புடவை கட்டிக் கொண்டு செல்வது அவ்வளவு எளிதானதா? சல்வாரும், ஜீன்ஸும் தான் வசதியானவை. பண்டிகை நாட்களுக்கு மட்டும்தான் புடவைகள்!

என்னதான் 'மாடர்ன்' ஆனாலும் பண்டிகை பிடிக்காமல் போகுமா? வீட்டில் ஏதாவது பலகாரங்கள் செய்யாமல் விடுவார்களா? நெய் மணம் வீசும் அந்த நேரம் ரொம்பவே இதமானது. புதிய உடைகளும், பெரியவர்களின் ஆசியும்...!

எனக்குச் சமையல்...?! செய்ய ஆசைதான். ஆனால் அம்மா விட்டால்தானே? அம்மா இல்லாத போது சமையலறையில் புகுந்து ஏதாவது புதுவிதமான 'டிஷ்'கள் செய்யப் பிடிக்கும். கேசரி செய்வேன். நகைகளில் சிம்பிளான டிசைன்கள்தான் பிடிக்கும். அதிலும் 'ஆர்ட்டிஃபிஷியல்'தான் இன்றைய காலத்திற்கு ஏற்றவை. தொலைந்து போனாலும் நஷ்டம் அதிகமாகயிருக்காதே!

அந்தக் காலத்தில் நோன்புகள் இருப்பார்கள். அது உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தரும் வழியாக அமைந்தது. ஆனால் இன்று உண்

'கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்குச் சில ஆசனங்கள்' கட்டுரைப் பகுதியில், 'பத்ர கோணாசனம்' பற்றிக் குறிப்பிட்டிருந்தது. அதன் சரியான பெயர் 'பத்த கோணாசனம்.' (பத்த – இறுக்கிப் பிடிக்கப்பட்ட, கோணா – சில உறுப்புகளைக் கோண வடிவில் திருப்பிய நிலை). இது எக் காலத்துக்கும் ஏற்ற ஒரு சிறந்த ஆசனம். இதை அன்றாடம் செய்தால் மாதவிடாய் கோளாறுகள் நிவர்த்தியாக உதவும். அசுத்த இரத்தக் குழாய்கள் சில பகுதிகளில் புடைப்பது தவிர்க்கப்படும். வயிறு, இடுப்பு, முதுகின் கீழ்ப்பகுதியில் அதிக இரத்தம் பாய்ந்து அவை வலுப்பெறும். சிறுநீர்ப் பை சிறுநீரகங்களின் ஆரோக்கியம் பாதுகாக்கப்படும். இவை ஆண், பெண்களுக்குப் பொது. ஆண்களுக்கு மட்டுமே உள்ள ப்ராஸ்டேட் க்ளாண்டிலும் முதுமையில் பெரிதாகி சிறுநீர்த் தாரையை அடைப்பது போன்ற பிரச்னைகள் வருவது தவிர்க்கப்படும்.



செருப்பு தைப்பவர்கள் இரு உள்ளங் கால்களையும் இணைத்து வயிற்றின் கீழே உடலை ஒட்டி வைத்துக் கொண்டு கால்களை அப்படியே தரையில் பதித்துத் தொழிலில் ஈடுபடுவதைக் காண்கிறோம். இதுவே பத்தகோணாசனா. அத் தொழிலாளர்களுக்குச் சிறுநீர் சம்பந்தமான நோய்கள் வருவது அரிது. கருவுற்றிருக்கும் போது அன்றாடம் இதைச் செய்தால் பிரசவம் எளிதாகும். முறைகள் அவரவர் உடல்நிலைக்கேற்ப மாறும். அனுபவமுள்ள யோகாசாரியாரிடம் நேரில் பயிற்சி பெற்ற பின் தாமே செய்யலாம்.

ஆதாரம் : யோக நிபுணர் பி.கே.எஸ். ஐயங்காரின் "லைட் ஆன் யோகா" என்ற நூல்.

பெங்களூர், ஆர். ஷண்முகசுந்தரம்.

ணக் கூட நேரமில்லாமல் எதையோ அள்ளிப் போட்டுக் கொண்டு ஓடுகிறோம் – இதனால் உடல் ஆரோக்கியமும் கெடுகிறதே!

''தினமும் சில நிமிடங்கள் தியானமும், வாரம் ஒருநாள் நோன்பிருப்பதும் உடல் – மன ஆரோக்கியத்திற்கு வகை செய்யக்கூடியவைகள்'' என்பார் என் அப்பா. 'பாவை நோன்பு' பற்றிக் கொஞ்சம் தெரியும். அந்த நாளில் மார்கழி மாதத்தில் தினந்தோறும் விடியற்காலையில் திருமணமாகாத இளம்பெண்கள் எழுந்து 'திருப்பாவை' பாசுரங்களைச் சொல்லி நோன்பிருப்பார்கள் எனக் கேள்விப்பட்டு இருக்கிறேன். நம்பிக்கையோடு நாம் செய்யும் எதற்குமே ஆண்டவனின் அருள் நிச்சயம் இருக்கும்.''

செல்வி. நந்தினி (பொறியியல் 3–ம் ஆண்டு வேலம்மாள் பொறியியற் கல்லூரி)

''பழையன கழிதலும் புதியன புகுதலும் வழுவல'' – இருப்பினும் பழையவைகள் அனைத்துமே கெடுதலும் இல்லை. புதியவை அனைத்தும் நல்லவை என்றும் சொல்ல முடியாது. நான் இவைகள் இரண்டிலுமே உள்ள நல்லவைகளைப் பின்பற்ற எண்ணுபவள்.

பண்டிகைகளும் – நோன்புகளும் எனக்குப் பிடித்த ஒன்று. அன்றாட வாழ்க்கையில் எத்தனை கஷ்டங்கள் இருந்தாலும் அவைகளை மறந்து நம்மை மகிழவைப்பவை இந்தப் பண்டிகைகள்தானே? பொம்மைக் கொலு வைத்து நமக்கு வேண்டியவர்களை வீட்டுக்கழைத்து 9 நாட்களும் கொண்டாடும் நவராத்திரி அந்த நாளிலேயே ஏற்படுத்தப்பட்ட ஒரு 'கெட்டுகெதர்'.

'புத்தாடையும், பல் வகை பட்சணங்களும்' என எண்ணும்போதே மனதில் வருவது தீபாவளிதானே? 4 நாட்கள் தொடர்ந்து கொண்டாடப்படும் பொங்கல் திருநாளின் போது கிராமங்களில் இருந்து பார்ப்பது ஒரு தனி அனுபவம் – சுகானுபவம்! நகரத்தின் ஓட்டத்தையும் வேகத்தையும் மறந்து ரொம்பவும் 'ரிலாக்ஸ்டாக' இருக்க ஒரு சிறந்த வழி இது.

பண்டிகை நாட்களில் வயிறு முட்ட உண்ணும் நம்மை ஆரோக்கியமாக வைக்க உதவுபவை இந்த விரதங்கள்தானே? உடல் இளைக்க மருந்துகளைத் தேடுவதை விட அளவோடு உண்டு, முடிந்தால் வாரம் ஒருநாள் இல்லையென்றால் மாதம் ஒரு நாளாவது விரதமிருப்பது உடல் ஆரோக்கியம் காக்குமே! மனக்கட்டுப்பாட்டிற்கும் இது உதவக்கூடியது.

'பாவை நோன்பு' பற்றி நான் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். நல்லதொரு மண வாழ்க்கை அமைய வழிசெய்யும் இந்த 'பாவை நோன்பு' என்பர் வழிபாடுகள் அனைத்துமே நம்பிக்கையை அடிப்படையாகக் கொண்டதுதானே? விதி ஒருபுறமானாலும் வேண்டுதலின் பலன் இல்லாமல் போகுமா?

புடவை அணிவது ஒரு தனி அழகுதான் என்றாலும் இன்றைய வேகத்துக்கும், நாம் ஓடும் ஓட்டத்துக்கும் வசதியானது சல்வார் கம்மீஸ், சுடிதார் போன்றவைகள்தான். இந்த உடைகள் வசதியானது மட்டுமல்ல. பாதுகாப்பானவையும் கூட!

விசேஷ நாட்களில் வீட்டில் இருக்கும் போது புடவை அணிவது உண்டு. பட்டுப் புடவை அணிந்தால் அதற்கேற்றபடி ஜடை போட்டு, பூ வைத்து தோடு, ஜிமிக்கி மாட்டல் என அணியப் பிடிக்கும். ஒரு பட்டுப் புடவை வாங்கும் விலையில் அன்றாடம் அணியும் சுடிதார் வகைகள் 10 வாங்கலாமே? இது சிக்கனத்திற்கும் உதவும். ஊரோடு ஒத்து வாழவும் வகை செய்யும்.

நாகரீகமாக இருக்க எனக்க விருப்பம்தான். ஆனால் அதுவும் அளவோடு இருப்பதுதான் பிடிக்கும். 'மார்டர்ன்' என்றாலும் அது அளவோடுதான்.

சமையல்...? பாயசம், கேசரி, சர்க்கரைப் பொங்கல் செய்யத் தெரியும். சுண்டலும் கொழுக்கட்டையும் கூட செய்வேன். முறுக்கு சுற்ற சமீபத்தில்தான் கற்றுக் கொண்டேன்.''

புதுமைப் பெண்கள் என நாம் நினைத்த இவர்கள் புதுமையுடன் பழமையையும் இணைக்க விரும்புவதை எண்ணியபோது உண்மையில் நம் நெஞ்சம் நெகிழ்ந்தது.

— வைதேகி தேசிகன்

காய்கறிகளில் உள்ள தயாமின் சத்தை அழித்து விடும் தன்மை பேகிங் சோடா விற்கு உள்ளதால், முடிந்தவரை சமையலில் பேக்கிங் சோடா பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்து விடுங்கள்.

– ஜெயசுதா ஷங்கர்.




சென்னையில்
முதன்முதலாக
3000
–த்திற்கும் மேற்பட்ட
நெக்லஸ் செட்டுகள்
only at
KHAZANA
JEWELLERY
HENNAI:36 CATHEDRAL ROAD PH:811 7046•59 USMAN ROAD,T.NAGAR.PH:436 450

பழையன புகுதலே புதுமை



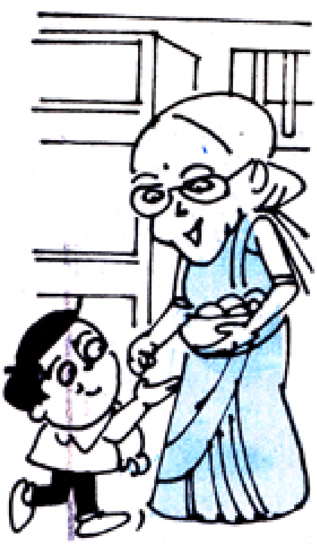
சத்துணவு நிபுணர் கே. சுமித்ரா, "தன் யோசனைகளில் ஒன்றாக, புரதச்சத்து மிகுந்த பருப்பு வகைகளிலிருந்து கிடைக்கும் மாவையும் இரும்புச்சத்து மிகுந்த வெல்லத்தையும் பயன்படுத்தி பட்சணங்கள் செய்யச் சொல்லியிருந்தார். இதைப் படித்த பொழுது எனக்கு என் பாட்டி, அம்மா செய்யும் பொருள் விளங்கா உருண்டைதான் நினைவிற்கு வந்தது.

'பழையன கழிதலும், புதியன புகுதலும்' என்பதில் 'பழையன கழிதல்' என்பது சமையலைப் பொறுத்தமட்டில் ஏற்புடையதன்று. அந்த நாள் சமையலில் செய்யப்படும் இனிப்பு வகைகள் பெரும் பாலும் இரும்புச்சத்து மிகுந்த வெல்லத்தினால் செய்யப்பட்டவை களாகவே இருக்கும். அந்த வகையில் செய்யப்படும் ஒரு சுவையான, மணமான, சத்தான உருண்டைதான் இந்தப் பொருள் விளங்கா உருண்டை."

சூப்பர் சுவையுடன், ஆசையும், பாசமுமாக தான் செய்யும் பொருள் விளங்கா உருண்டையால் மூன்று தலைமுறையினரையும் (தன் கொள்ளுப் பேரன்கள், கொள்ளுப் பேத்திகள் வரை) கவர்ந்த பெருமைக்குரியவர் என் அம்மா லக்ஷ்மி அம்மாள் என்பதை இங்கு எழுதுவதில் பெருமகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

அவரது தயாரிப்பு முறையை இங்கே எழுதுகிறேன்.

தேவையான பொருட்கள்: பச்சரிசி - 2 ஆழாக்கு, சம்பா கோதுமை - 1 ஆழாக்கு, கடலைப் பருப்பு - 1 ஆழாக்கு, பயத்தம் பருப்பு - 1 ஆழாக்கு, வெல்லம் - 1 கிலோ, தேங்காய் - அரை மூடி, ஏலப்பொடி - 2 ஸ்பூன், சுக்குப் பொடி - 2 ஸ்பூன்



செய்முறை: செய்வதற்கு எளிதான வரிசை இதோ: 1. பச்சரிசி, கடலைப் பருப்பு, பயத்தம் பருப்பு, சம்பா கோதுமை இவைகளை தனித்தனியே சுத்தம் செய்யவும். 2. அடுப்பை சிம்மில் வைத்து, மேற்கூறிய பொருட்களைத் தனித்தனியே சிவக்க வறுத்து, ஒரு தாம்பாளத்தில் கொட்டவும். 3. வறுத்த ஆறிய பொருட்களை ஒன்றாக மாவு மிஷினில் மாவாக அரைக்கவும். 4. ஐந்து ஆழாக்குப் பொருட்களுக்கு ஒரு கிலோ மாவு தேறும். 5. அரை மூடி தேங்காயைப் பல்லு பல்லாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். 6. ஒரு கிலோ வெல்லத்தை வெந்நீரில் கரையவிட்டு, மண் போக வடி கட்டிக் கொள்ளவும். 7. 1 கிலோ மாவில் 2 ஸ்பூன் ஏலப் பொடியும், 2 ஸ்பூன் சுக்குப் பொடியும் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். 8. ஏலப்பொடி, சுக்குப் பொடி கலந்த மாவை தாம்பாளத்தில் போடவும். 9. வடி கட்டிய வெல்ல ஜலத்தைப் பாகு வைக்கவும். பாகு கெட்டிக் கம்பி (தளுக் பதம்) வந்தவுடன், பல்லு பல்லாக நறுக்கிய தேங்காயை அத்துடன் சேர்த்து, மாவில் செலுத்தவும். 10. கெட்டிக் கம்பியாக வந்துள்ள பாகை, தாம்பாள மாவில் நன்கு கலந்து (கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சேர்த்து) உருண்டைகளாகப் பிடிக்கவும், சூப்பர் உருண்டை ரெடி!

— சியாமளா ராஜகோபால்

வீட்டை வெறுக்கும்



வயது கடந்த பின்பும் புதுமையை ஆர்வத்துடன் வேண்டுவோரின் எண்ணிக்கையே இன்று அதிகம். வயதான பின்பும் அப்படி என்றால் பருவ வயதில் உள்ளோர் - அதிலும் பருவப் பெண்கள்...?! "வீட்டை விட்டு வெளியேறும் எண்ணம் இளம் பெண்களில் பலருக்கும் ஏற்படுகிறது. அதிலும் காணாமல் போய்விடும் பெண்களின் எண்ணிக்கை பெருகி வருகிறது. எங்களிடம் தினம் இப்படி 2, 3 கேஸ்களாவது வருகிறது" என்கிறார் டிடெக்டிவ் இண்டர்நேஷனலின் தலைவரும் துப்பறியும் நிபுணருமான திரு. குலோத்துங்க சோழன்.

"காணாமல் போகும் பெண்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாகி வருகிறதென்றால் 'காதல் வயப்பட்டதனால்' மட்டுமல்ல. வீட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டுமென்ற எண்ணம் அவர்களுள் எழ பல காரணங்கள்.

இன்று நடுத்தர வயதில் இருக்கும் பெற்றோர்கள் அன்று பருவ வயதில் இருந்த போது இன்றுள்ள அளவு உலக அறிவு பெற்றிருக்கவில்லை. ஆண்களுக்கு வெளியே செல்லும் வாய்ப்பும் குறைவு. பெண்கள் என்றால் கேட்கவே வேண்டாம்- வெளியில் செல்லும் வாய்ப்பு கிடைப்பதே அரிது.

ஆனால் இன்று அப்படியா? இன்றைய இளம் பெண்களுக்கு வெளியே போய் வர கிடைத்துள்ள சுதந்திரம்...? வீட்டு ஹாலில் உட்கார்ந்தபடியே உலக நிகழ்ச்சிகளை உடனுக்குடன் பார்த்து உலக அறிவைப் பெருக்கிக் கொள்ள அவர்களுக்கு வழிவகுக்கும் மீடியாக்கள்.

விஞ்ஞானத்தினால் விளையும் புதுமைகளுக்கு நாம் நன்றி சொல்லியே ஆக வேண்டும். இன்றைய இளம்தலைமுறையினருக்கு புத்திசாலித்தனமும் பொது அறிவும் மிக மிக அதிகம். இந்த நிலையே பெற்றோர்கள் அவர்களைப் புரிந்து கொள்ள முடியாத நிலைக்குக் காரணமாகிறது.

சமீபத்தில் இரண்டு கல்லூரி மாணவிகள் வீட்டை விட்டு வெளியேறி விட்டனர். அவர்களைத் தேடிக் கண்டுபிடிக்கும் பொறுப்பு எங்களிடம் தரப்பட்டது. அவர்களை ஒரே நாளில் கண்டுபிடித்துக் கொண்டு வந்து வீட்டை விட்டுச் செல்ல என்ன காரணம்? என்று அவர்களிடம் கேட்டபோது,

"நாங்கள் இரண்டு பேருமே நடுத்தரவர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவர்கள். குடியிருக்கும் இடம் மிகவும் சிறியது. இரவில் எங்களின் பெற்றோர்கள் வயது வந்த பிள்ளைகள் இருப்பதை மறந்து... அவர்களின் செயல்பாடு எங்கள் மனத்தில் ஒருவித வெறுப்பை உண்டாக்கி விட்டது. அதனால் தான் நாங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேறினோம்" என்றாள்.

அடிக்கடி நடக்கும் அழகிப் போட்டிகள் - கவனியுங்கள்





வீட்டை விட்டு ஓடி வந்தவள்.

பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இதற்காக பெற்றோர்களுக்கு ஒரு 'கௌன்சிலிங்' நிச்சயம் வேண்டும். பெற்றோர்களுக்கென ஒரு தனியான 'கல்வி நிலையம்' உருவாக்கப்பட வேண்டும். பெற்றோர்கள் இதில் பயிற்சி பெற வேண்டும்."

"பெற்றோர்களுக்கு நீங்கள் கூறும் பொதுவான அறிவுரைகள் என்ன?"

"மீண்டும் மீண்டும் சொல்வது இதுதான். பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ள முயல வேண்டும். அதிகமான சுதந்திரமும் கூடாது – அதிகமான கட்டுப்பாடும் கூடாது. 'பெற்றோர்களின் கவனிப்பு' என்பது இந்த 'அடோலசன்ட் ஏஜில்' அவசியம் தேவை.

வீட்டில் சமையலுக்கு ஆள் வைத்திருந்தாலும் சமைத்த உணவை தாய் தன் கையால் பரிமாறுவதையாவது செய்ய வேண்டும். தினமும் அரை மணி நேரமாவது பருவ வயதில் உள்ள தங்கள் பிள்ளைகளுடன் அமர்ந்து அவர்களுடன் மனம் விட்டுப் பேச வேண்டும். அவர்களின் விருப்பு, வெறுப்பு அப்போதுதான் புரியும்.

இது புதுமையுகம்தான். ஆனால் எந்த யுகத்துக்குமே கண்ணியம் நிச்சயம் தேவை. புதுவிதமான 'மாடர்ன்' உடைகளை வாங்கித் தரட்டும். அதில் நிச்சயம் 'டீசென்ஸி' வேண்டும். பிள்ளைகளின் பழக்க வழக்கங்களை, அவர்களின் நண்பர்களை தெரிந்து

பெண்கள்

'அழகிப் போட்டிதான்' – சில பெண்கள் 'டீன்–ஏஜில்' அடியெடுத்து வைக்கும்போதே இது போன்ற போட்டிகளில் கலந்து கொண்டு பரிசும் – பாராட்டும் பெற வேண்டுமென்ற எண்ணத்தை வளர்த்துக் கொள்கின்றனர்.

சினிமா கவர்ச்சியினால் வீட்டை விட்டு வெளியேறும் இளம்பெண்களும் அதிகம். சில நாட்களுக்கு முன்பு ஆந்திர மாநிலத்திலிருந்து சென்னை வந்திறங்கிய இளம்பெண்ணை பத்திரமாக அந்தப் பெண்ணின் சொந்த ஊருக்கே திருப்பி அனுப்பி வைத்தது ரயில்வே போலீஸ். இந்தப் பெண் சினிமா ஆசையினால்

வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கெட்ட வழக்கம் என நாம் எண்ணும் எதையாவது அவர்கள் துவங்கும்போதே உரிமையுடன் தட்டிக் கேட்டால் அது உடனேயே நின்று விடும்.

ஒவ்வொரு பள்ளியிலும் கூட இது போன்ற 'டீன் ஏஜர்'களின் பழக்கங்களை அவர்கள் அறியாமலே கண்காணித்து - பாதை தவறிப் போகும் நிலை என்றால் உடனடியாக தேவையான நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டும். இதுபோன்ற 'கண்காணிப்பு'களைச் செய்ய எங்களைப் போன்ற துப்பறியும் நிலையங்களை நாடலாம். இதற்காக ஆகும் செலவுகளை பெற்றோரே ஏற்றுக் கொள்ளலாம்.

இதுபோன்று 'டீன்ஏஜர்களைப்' புரிந்து கொள்ளவும், ஒத்துப் போகவுமான பயிற்சிகளை தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளின் வாயிலாகவும் தரலாம். மனவியல் நிபுணர்களின் பேச்சுக்கள், கருத்தரங்கம் போன்ற நிகழ்ச்சிகள் இதன் அடிப்படையில் அமைக்கப்பட்டு வாரம் ஒருமுறையாவது ஒளிபரப்பப்பட வேண்டும். உண்மை நிகழ்ச்சிகளைக் கொண்டு அமைக்கப்பட்ட இதுபோன்ற நிகழ்ச்சிகளை நாங்களே தயாரித்து வெளியிடவும் உள்ளோம்.

பருவம் என்பது ஒருசில வருடங்கள் தான். ஆனால் அதன் வேகம்... பெரு வெள்ளம் அந்த புது/பெரு வெள்ளத்தைப் பெற்றோர்களாகிய நாம் முயன்றால் எத்தனையோ ஆக்கப் பணிகளுக்குப் பயன் படுத்தி பிள்ளைகளின் வாழ்வை வளம் பெறச் செய்யலாம்.

இதை நன்கு புரிந்து கொண்டு பெற்றோர்கள் தங்கள் அணுகுமுறையில் மாற்றம் காண வேண்டும். பிள்ளைகள் தவறு செய்யும் போது கோபம் வருவது சகஜம்தான். ஆனால் அதற்கு ஒரேயடியாக அடிப்பதும் - 'வெளியே போ' என்பதும் தவறு. 'வெளியே போ' எனப் பலமுறை சொன்னால் அவர்களும் கிளம்பி விடுகிறார்களே? இனியாவது புதுமையுகத்தின் வேகத்துக்கு ஏற்ப பெற்றோர் தங்களை தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

பிள்ளைகளுக்குத் தியானத்தினால் கிடைக்கும் நன்மைகளை எடுத்துச் சொல்லி தினமும் 15 நிமிடங்களாவது தியானம் செய்ய பழகித் தர வேண்டும். சுவரில் ஒரு புள்ளியை வைத்து விட்டு அதையே 15 நிமிடங்கள் வரை உற்றுப் பார்க்கச் சொல்லலாம். நேரத்தைக் கொஞ்சம், கொஞ்சமாகக் கூட்டி 30 நிமிடங்கள் என உயர்த்துவது நலம் தரும். பிள்ளைகளின் மனம் ஒரு நிலைப்படும். புதுவெள்ளத்தின் வேகமும் குறையும்" என்கிறார் திரு. சோழன்.

— வைதேகி தேசிகன்

குளிர் காலத்தில் உணவை உண்ட பின்பே வெளியே செல்ல வேண்டும். சாப்பாடு உடம்பை கதகதப் பாக்குகிறது.

— சித்ரா ரவீந்தர்.



கிறிஸ்துமஸ் தாத்தா பொம்மைக்கு, கலர் பலூனில் உங்களுக்குப் பிடித்த பெயரை எழுதி விட்டு, பலூனை ஊதிகட்டி விடுங்கள். சிறுவர், சிறுமியர்கள் தங்கள் பெயர் உள்ள பலூனை எடுத்துக் கொள்வார்கள்.

– சி. கவுதமி





அன்றாடம் நாம் பயன்படுத்தித் தூக்கிப் போடும் கழிவுகளைக் கூட பயனுள்ள பொருளாக மாற்ற முடியும் இந்த நவீன யுகத்தில். இதற்குத் தேவை மனஈடுபாடும் அக்கறையும்தான். சென்னை போன்ற பெரிய நகரங்களில் குப்பைக்குப் பஞ்சமேயிருக்காது. அருவெறுப்பைத் தூண்டும் வகையில் குப்பைகள் நாலாபக்கமும் சிதறி அல்லல்படும் காட்சிகளை தினம் தினம் பார்க்கலாம். ஆனால் எத்தனை பேருக்கு இந்தக் குப்பைகளைச் சேகரித்துப் பயனுள்ளதாக ஆக்க எண்ணம் தோன்றும்? அப்படித் தோன்றியிருக்கிறது பம்மல் மங்களம் பாலசுப்பிரமணியத்திற்கும், குரோம்பேட்டை பத்மா கல்யாணராமனுக்கும். இவ்விரு பெண்மணிகளும் தம் தம் காலனியில் உள்ள குப்பைகளைச் சேகரித்து, காலனிப் பெண்களையும் ஈடுபடுத்தி 'குப்பையை உரமாக்கும்' எளிய தொழிலை, குறைந்த முதலீட்டில் வெற்றிகரமாகச் செய்து வருகிறார்கள். இதனால் இவர்கள் வசிக்கும் தெருக்களில் குப்பைகள் சிதறுவதில்லை என்பதைச் சொல்லவும் வேண்டுமோ?



• மங்களம் பாலசுப்ரமணியம்



மங்களம் பாலசுப்பிரமணியம் :

''நான் ஆறு வருடத்திற்கு முன்பு தில்லியிலிருந்து சென்னைக்கு மாற்றலாகி வந்த பொழுது என் கண்ணில் முதலில் பட்டது இங்கு குவிந்து கிடக்கும் குப்பை தான். தில்லியில் மாநகராட்சியே வீடு வீடாகச் சென்று குப்பையைச் சேகரித்துக் கொள்ளும். இங்கு இருக்கிற மாதிரி தெருவோர குப்பை தொட்டியெல்லாம் கிடையாது.

இப்படிச் சீரழிகிற குப்பையை உபயோகமாக ஏதாவது செய்யலாம் என்று தோன்றியது. அந்தக் காலத்துல ஒவ்வொரு வீட்டுத் தோட்டத்திலேயும் ஒரு சிறு குழி தோண்டி குப்பையை அதில் கொட்டுவார்கள். அது அப்படியே மக்கி, உரமாக மாறும். அந்த உரத்தையே வீட்டுத் தோட்டத்திற்கும் பயன்படுத்துவார்கள். இன்று அடுக்கு மாடி கட்டிடங்கள் பெருகிவிட்ட நிலையில் இது சாத்தியமில்லை. ஆனால் காலனிகளில் உள்ளவர்கள் கூட்டாகச் சேர்ந்து ஒரு சிறிய இடத்தில் இந்த முறையைப் பின்பற்றிச் செய்தால் தெருவும் சுத்தமாகும். நம் நாடும் சுத்தமாகக் காட்சியளிக்கும்.

எங்கள் பம்மல் நகரில் இருக்கும் மகளிர் மன்ற தோழிகளுடன் மற்றும் எக்ஸ்னோரா இன்டர்நேஷனல் அமைப்புடன் இத் திட்டத்தை ஆரம்பித்தேன்.

முதலில் இத் திட்டத்திற்கு யாரும் ஒத்துழைப்புத் தரவில்லை. இங்கு வசிக்கும் அநேகம் பேர் வறுமைக்கோட்டில் இருப்பவர்களே. ''குப்பை அள்ளத்தான் மாநகராட்சி இருக்கே, நீ வேற எதுக்கு''ன்னு கேள்விகள் தான் நிறைய வந்தன. இதில் இருக்கும் பயனை யாரும் புரிந்து கொள்ளவில்லை. இதற்காக கரகாட்டம், தெருக்கூத்து, நாடகம் என்று நிறைய விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகள் நடத்தினோம்.

வீடு வீடாகச் சென்று பேசி முதலில்

இருபது பெண்களை வைத்து ஆரம்பித்தோம். தெருவுக்கு ஒரு பெண்மணியின் மேற்பார்வையில் குப்பைகள் சேகரிக்கப்பட்டு இதற்காக வாங்கப்பட்ட பக்கத்திலிருந்த காலி மனையில் குழி தோண்டி குப்பை குவிக்கப்பட்டு உரமாக்கப்



பட்டது. முதலில் ஒரு குழி என்று தொடங்கி இப்பொழுது பன்னிரெண்டு குழிகளில் மண் புழு உரத் தயாரிப்பு செய்கிறோம்.

இதற்காக ஒரு ஏழை குடும்பத்தை வேலைக்கு அமர்த்தி, தனியாக மாடுகள் பராமரிக்கப்பட்டு வரச் செய்கிறோம். இதில் ஈடுபடும் பெண்களுக்கும் சுயமாகச் சம்பாதிக்கும் திருப்தி ஏற்படுகிறது. இந்தத் திட்டத்தில் வரும் லாபத்தைக் கொண்டு எங்கள் மன்றத்தின் பிற காரியங்களையும் சுலபமாகச் செய்ய முடிகிறது.

முன்னூறிலிருந்து நானூறு வீடுகள் இருந்தால் ஒரு மாதத்திற்குக் குறைந்தது ஒரு டன்னிலிருந்து மூன்று டன் உரமெடுக்கலாம். ஒரு டன்னிற்குக் குறைந்தது பத்தாயிரம் ரூபாய் கிடைக்கும். குப்பையை உரமாக்குதலில் இரண்டு முறைகள் இருக்கின்றன. காற்றோட்ட முறையில் உரத் தயாரிப்பு, மற்றொன்று மண் புழு உரத் தயாரிப்பு. (தயாரிப்பு முறை தனியாக அடைப்புகளில் தரப்பட்டுள்ளது.)

முதலில் கேலி பேசி ஒதுங்கியவர்கள் இன்று அவர்களாகவே வருகிறார்கள். தற்பொழுது கேம்ப்ரீட்ஜ் பல்கலைக் கழகத்திலிருந்து ஒரு மாணவன் இங்கு வந்து ப்ராஜெக்ட் செய்து கொண்டிருக்கிறார். அதே மாதிரி நிறைய வெளிநாட்டு அமைப்புகளும் இங்கு பார்வையிட்டு பாராட்டிச் சென்றுள்ளனர். நான் வேலை பார்க்கும் டானிடா நிறுவனம் மூலம் ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட பெண்களுக்கு இதில் பயிற்சியளித்துள்ளோம். நிறைய பேர் இன்று தனியாகத் தொழில் நடத்திப் பயன்பெறுகின்றனர்.

பத்மா கல்யாணராமன் :

"நான் படித்தது ஜே.கே. கிருஷ்ணமூர்த்தி பள்ளியில். அங்கு இயற்கையை பத்தித்தான் பாடம் எடுத்துப் படித்தேன். அதிலிருந்து இயற்கை மேல் ஒரு காதல். சுற்றுப்புறம் சுத்தமாக இருந்தால்தான் மனசும் சுத்தமாக இருக்கும். ஒரு தடவை எக்ஸ்னோரா செயற்கூட்டத்திற்குச் சென்ற பொழுது குப்பையை உரமாக்குதல் திட்டத்தால் கவரப்பட்டு எங்கள் குரோம்பேட்டை பீமென் அசோஸியேஷன் மூலம் 250 வீடுகள் கொண்ட எங்கள் நகரில் இதை ஆரம்பித்தோம்.

முதலில் பிட் நோட்டீஸ் அடித்து வீடு வீடாக விநியோகித்தோம். ஒவ்வொரு வீட்டிலேயும் இரண்டு கவர்களில் குப்பையைப் பிரிக்கச் சொன்னோம். பிளாஸ்டிக் குப்பை தனியாக.

முதலில் கண்ணில் பட்டது குப்பைதான்!



நான் ஆறு மாதமாகச் செய்துவரும் இந்தப் பணியைப் பார்த்து நிறைய பேர் என்னிடம், "நீங்கள் எந்த ஜாதி?" என்று கேட்டிருக்கின்றனர். ஆனால் எங்கள் வீட்டில் என் கணவர், மாமியார் மற்றும் உறவினர்கள் நிறைய ஒத்துழைப்பு தருகிறார்கள். நாங்கள் கூட்டுக் குடும்பமாக இருப்பதால் என்னாலும் இதற்காக நிறைய நேரம் செலவழிக்க முடிகிறது.

காய்கறிக் கழிவு மற்ற குப்பைகள் தனியாக என்று. இதற்காக ஒரு ஆளை வேலைக்கு அமர்த்தி அவரே பிளாஸ்டிக் குப்பையை விற்கவும் ஏற்பாடு செய்தோம்.

மற்ற குப்பைகளை ஏரோபிக் முறை மூலம் உரமாக்குகிறோம்.

மற்றபடி இதில் லாபம் என்று பார்த்தால் ஒன்றுமில்லை. ஆத்ம திருப்தி நிறைய கிடைக்கிறது. சுற்றுப்புறத்தை தூய்மையாக வைக்க முடிகிறதே என்கிற சந்தோஷம் உண்டாகிறது."

— காவ்யா

காற்றோட்ட முறையில் உரத் தயாரிப்பு

தரையிலிருந்து ஆறு அங்குல உயரத்தில் சவுக்குக் கொம்புகளால் ஆறு அடிக்கு 4 அடியில் படல்கள் அமைத்து அழுகும் குப்பைகளை படல் மீது பரப்ப வேண்டும். சாணியை நீரில் கரைத்து குப்பை மீது தெளிக்க வேண்டும். நீரில் வேப்பிலையை ஊறவைத்து அந்த நீரை குப்பைகள் மீதும் அதைச் சுற்றியும் தெளிக்க வேண்டும். இது ஈக்கள் மற்றும் கிருமிகள் வராமலிருக்க ஏதுவாகிறது. பிளாஸ்டிக் ஷீட்டுகள் கொண்டு குப்பையை மூடி வாரம் இரண்டு முறை நன்கு கிளறி விட வேண்டும். 45 நாட்களுக்குப் பிறகு இது மக்கி உரமாகிறது.

இதை நிழலில் காயவைத்து டீத்தூள் போல் சன்னமாக நன்கு சலித்து பாக்கெட்டுகளில் நிரப்பி விற்கலாம்.

மண்புழு உரத் தயாரிப்பு

வெயில், மழை படாத நிழலான இடத்தில் 3 அடி அகலம், ஒன்றரை அடி உயரம் 6 அடி நீளம் கொண்ட ஒரு குழியை வெட்டிக் கொண்டு அதில் மூன்று பங்கு குப்பைக்கு ஒரு பங்கு உலர்ந்த சாணியை சேர்த்து பரப்பி அதன் மேல் ஒரு பக்கெட் கெட்டி சாணி கரைசல் + ஒரு தம்ளர் புளித்த மோர் என்கிற விகிதத்தில் கலக்க வேண்டும். மேற்சொன்ன விகிதத்தில் லேயர் லேயராக குப்பையுடன், உலர்ந்த சாணி + சாணி கரைசல் + புளித்த தயிர் என்று போட வேண்டும். பதினைந்து நாட்கள் கழித்து ஐந்நூறு முதல் எண்ணூறு மண் புழுக்களை குழிகளில் விட வேண்டும். கூடவே வெல்லம், புளித்த மோர் ஊற்ற வேண்டும். கொரியன் புழுக்கள் என்றால் அதன் உடல் எடையை விட பத்து மடங்கு உணவு உட்கொள்ளும். அப்பொழுது தான் நிறைய கழிவுகளை வெளியேற்றும். இதுவே உரமாகிறது. இதை கிலோவுக்குப் பத்து ரூபாய் என்று விற்கலாம். முப்பது நாட்கள் கழித்து உரம் தனியாக மண் புழுக் கள் தனியாகப் பிரித்து எடுத்து அந்த மண் புழுக்களை மீண்டும் இது மாதிரி உரத் தயாரிப்புக்கு ஒருமுறை பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

புதுமைச் சிறப்பிதழ் 2001 2000 புதுமைச் சிறப்பிதழ்

ஆவதும் பெண்ணாலே அழிவதும் பெண்ணாலே... இது புளித்துப் போன பழமொழி. இப்போது புது மொழி - ஆவதும் கம்ப்யூட்டராலே, அழிவதும் கம்ப்யூட்டராலே. இவ்வளவு முக்கியம் பெற்றுவிட்ட கம்ப்யூட்டர் வெறும் ஒரு கருவியே. நாம் ரேடியோவில் பாட்டு கேட்கிறோம். இதில் பாட்டு முக்கியமா, இல்லை ரேடியோ முக்கியமா? அதே போல் கம்ப்யூட்டர் ஒரு கருவி. அது இவ்வளவு முக்கியமான



தாக மாறக் காரணம், 'நெட் வொர்க்'.

'நெட்வொர்க்' என்றால் என்ன? இது கம்ப்யூட்டர் பிறந்ததும் ஏற்பட்ட வார்த்தை அல்ல. ரேடியோ கேட்கும் போது எங்கேயோ ஒலிபரப்பப்படும் பாடல் எவ்வாறு மயிலை, அடையார், பம்பாய், திருநெல்வேலி என்று கேட்கிறது? இதுவும் நெட்வொர்க்தான். எப்படி ஒலி சாட்டிலைட் வழியாக அனுப்பப்படுகிறதோ அதே போல் வார்த்தைகளும், வர்ணங்களும், படங்களும் அனுப்பப்படும்போது கம்ப்யூட்டர்கள் தேவைப்படுகின்றன.

நம் தொலைபேசி எப்படி ஓசைகளை சுமந்து செயல்படுகிறதோ அதுவேதான் இப்போது வார்த்தையையும், வர்ணத்தையும் சுமந்து செல்ல பயன்படுத்தப்படுகிறது. அதாவது தொலைபேசிகளுக்கான கேபிள் கனெக்ஷன் வழியாகத்தான் நெட்வொர்க்கின் முக்கியமான வசதியான இன்டர்நெட் செயல்படுகிறது.

உலகம் முழுவதுமாக பின்னப்பட்ட வலை. இதன் வழியாக பேசிக் கொள்ள முடியும். கடிதம் எழுத முடியும். படித்து டிகிரி வாங்க முடியும். ...இன்னும் நிறைய முடியும்கள்.

இந்த நெட்வொர்க்குக்கு இரண்டு குழந்தைகள் - இன்ட்ராநெட்.

- இன்டர்நெட்.

இன்ட்ராநெட் சாதாரணமாக ஒரு கம்பெனி தன் வெவ்வேறு வாடிக்கையாளரிடமோ அல்லது கிளைகளையோ ஒருங்கிணைக்க வல்லது. அதாவது உபயோகிப்பவர்கள் யார் யார் என்று தீர்மானிக்கப்பட்டு இவர்களுக்குள்ளாக வலை பின்னப்பட்டால் அது இன்ட்ராநெட்.

யார் வேண்டுமானாலும் பார்க்க, வாங்க இல்லை எழுத வேண்டுமானால் அதற்கு இன்டர்நெட் தேவை. இதை ஒரு சின்ன உதாரணம் சொல்லி புரிய வைக்கலாம். போலீஸ் கையில் இருக்கும் வாக்கி டாக்கி போல் செயல்பட வேண்டுமா... இன்ட்ராநெட் போதும். நாம் பேசும் தொலைபேசி போல் மிஸ்டர் ராங் நம்பர் கூட வரவேண்டுமா... இன்டர் நெட் தேவை.

ஈமெயில்

நம் நாட்டில் இன்டர்நெட் மிக அதிகமாக பயன்படுத்தப்படுகிறது 'ஈ'மெயிலுக்காகத்தான். கார்டு, கவர் என்று பேசப்படுவது போய்... டிஷ்நெட், VSNL என்று பேசப்படுகிறது. அமெரிக்காவில் இருக்கும் பெண்ணுக்குக் கடிதம் போடும் போது சராசரியாக ஒரு கடிதம் அனுப்ப வேண்டுமானால் அதிகம்

என் பட்ஜெட்டுக்கு புறா கூண்டு மாதிரி ஏதாவது ஒரு ப்ளாட் தான் கிடைக்கும்னு நினைச்சேன்





தனி வீடு வேண்டும் என்பது இனி என்றுமே கனவல்ல. ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ இக்கனவை இப்போது நனவாக்குகிறது. நகர எல்லைக்குள்ளே இருக்கும் என் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ வீடு என் பட்ஜெட்டுக்குள்ளும் அடங்குகிறது. நகரின் மிக அழகான இடத்தில் அழகுற அமைந்திருக்கும் என் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ வீடு தினமும் என் உள்ளத்திற்கும் உணர்ச்சிகளுக்கும் ஒரு ரம்மியமான அமைதியை கொடுக்கிறது.

இதில் கூடுதல் சிறப்பம்சம் என்னவென்றால் ப்ளாட்டுகளைப் போலின்றி என் மனைவி சிறு செடிகள், மரங்கள் போன்றவற்றையும் வளர்க்க முடியும். போக்குவரத்து நெரிசல் பயமின்றி என் குழந்தைகள் வீட்டுக்கு வெளியே விளையாட போதுமான இடம் உள்ளது. ரூ. 600 மில்லியன் ஸ்ரீவத்ஸா குழுமத்தின் அங்கமான ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் லிமிடெட் திட்டமிட்டு செயலாக்கி முடித்துள்ள ஸ்ரீவத்ஸா கார்டன்ஸ் இக்குழுமத்தின் நிலையான தரம் நம்பிக்கைக்கு ஓர் சிறப்பான சான்றாக விளங்குகிறது.

ஆனா தனி வீடு வாங்கும்
என் ஆசையை நிறைவேற்றியது

Sreevatsa Hill View

KOVAIPUDUR

வெற்றிகரமாக ஸ்ரீவத்ஸா கார்டன்ஸ் அளித்தவர்களின்

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ

இப்பொழுது ரூ.7.5 லட்சம் முதல் தொடங்கும் தனி வீடுகள்.

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவை தனித்தன்மை வாய்ந்த ஒரு வீடாக காட்டும் சிறப்பு அம்சங்கள்

ரூ. 7.5 லட்சம் விலையில் தொடங்கும் தனி வீடுகள். ஆம். குறைந்த பட்ச நில அளவு 60x40 கொண்ட தனி வீடுகள் குறைந்த பட்ச விலையாக ரூ. 7.5 லட்சம் முதல் தொடங்கும் தனி வீடுகள். தனி வீடுகளுக்கு நீங்கள் கொடுக்கும் விலை இது மட்டுமே.

750 சதுர அடி முதல் வீடுகள் தேர்ந்தெடுக்கலாம். செலக்ட் செய்ய ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் 750 சதுர அடி முதல் 2000 சதுர அடி வரையில் உங்கள் பட்ஜெட்டுக்கு ஏற்ற வகையில் தேர்ந்தெடுத்து வடிவமைக்கப்பட்டது.

எண்ணற்ற டிசைன்கள் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் தனி வீடுகளுக்கு பல வகை வீட்டு டிசைன்கள். இத்தகைய டிசைன்கள் உங்கள் தேவைக்கேற்ப மாற்றியமைக்கும் வசதியுடன் உங்களுக்கு அளிக்கப்படுகின்றன.

நெரிசல் இல்லாத சொர்க்கம் 12 ஏக்கரில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ 140 தனி வீடுகளை மட்டுமே கொண்டது. எனவே உங்கள் வீட்டை சுற்றி நிறைய காலியிடம். குறைந்த வீடுகள். அதிக காற்றோட்டம். அதிக வசதி. ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ உங்களுக்கே உரித்தான தனி சொர்க்கம்.

மிகச் சிறந்த பாதுகாப்பு அதிக பாதுகாப்பு கொண்ட அரண்மனை போல ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. கான்க்ரீட் மதிற் சுவர் பாதுகாப்பு கொண்டது. ஒரு நுழைவாயில் மட்டுமே கொண்டதால் உங்களுக்கு கிடைப்பது அதிக நிம்மதி.

சரியான இட அமைப்பு பாலக்காடு சாலையில் கோயமுத்தூர் ரயில் நிலையத்திலிருந்து 7 கி.மி. தூரத்தில் அமைந்துள்ளது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. மிகச் சிறந்த பள்ளிகள், கல்லூரிகள், மற்றும் வங்கிகள் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவிற்கு அருகில் அமைந்துள்ளது சிறப்பு அம்சம்.

24 மணி நேர குடிநீர் வசதி ஆழ் கிணறுகள் மூலம் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவுக்கு 24 மணி நேர சுவையான குடிநீர் வசதி அளிக்கப்படுகிறது. இனிமையான சூழலுக்கு சுவையான குடிநீர் வசதி.

ஷாப்பிங் வசதி ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவுக்குள்ளே மிக விரைவில் நவீன ஷாப்பிங் வளாகம் நிறுவப்பட உள்ளது. வீட்டு உபயோக பொருட்கள் மளிகை மற்றும் இதர பொருட்கள் இங்கேயே கிடைக்கும்.

M/s. சங்கர் & அசோசியேட்ஸ் அவர்களால் திட்டமிட்டு டிசைன் செய்யப்பட்டது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ.
உங்கள் வீட்டுக்கு ஸ்ரீவத்ஸா பயன்களைப் பெறுங்கள். ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் வாழும் வாய்ப்பு
140 பேருக்கு மட்டுமே கிடைக்கவுள்ளது.

இத்திட்டம் எல். ஐ. சி. ஹவுசிங் பைனான்ஸ் மற்றும் ஹெச்.டி.எஃப்.சி
ஆகிய நிறுவனங்களில் கடன் வசதி பெறுவதற்கு வகை செயயப்பட்டுள்ளது.

Anugrah / 2842 RR

எங்களது வங்கி குளோபல் ட்ரஸ்ட் வங்கி

Visit us at: www.sreevatsa.com

ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் லிட்.

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோவை 641 043. இந்தியா. போன்: 91-422-437422, 432184, 432574, 441481, 454817, 432042, பேக்ஸ்: 91-422-430899, கிராம்ஸ் SRIVATSACO, Email:sreevatsa@eth.net.
சென்னை: 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, இந்தியா. போன்: 91-422-5953149, 5960270, 5957953, பேக்ஸ்: 91-44-5950055, 5965032. Email:sreevatsa@vsnl.com
மும்பாய்: திரு. ஜி ஜி பாரதன் ப்லெஸ்ட் எக்ஸிம் (இந்தியா) லிமிடெட், ப்ளாட் எண் 37, 1, திவ்யா கமர்சியல் காம்ப்ளெக்ஸ், கீழ் தளம் 17வது சாலை, செம்பூர், மும்பாய் 400 071 இந்தியா. போன்: 91-22-5287241, டெலிபாக்ஸ்: 91-22-5285716 (அ) 91-22-5270025 (வீடு).

பணம் ஆகிறது. பம்பாய்க்கு அனுப்புவதாக வைத்துக் கொள்வோம். அங்கே போய்ச் சேருவதற்கு மூன்று நாள் ஆகிவிடும். அமெரிக்காவானால் பணம், நேரம் இரண்டுமே எகிறிவிடும்.

ஆனால் ஈ-மெயில் அனுப்பினால் ஒரு டெலிபோன் கால் (ஒண்ணரை ரூபாய் என்று வைத்துக் கொள்வோம்) அப்புறம் ஒரு நிமிஷம் அங்கு போய்ச் சேர. இது எப்படி சாத்தியப்படுகிறது? நாம் அனுப்பும் கடிதம் 'பாக்கெட்ஸ்'களாக பிரிக்கப்பட்டு டெலிபோன் கேபிள் வழியாக அனுப்பப்படுகிறது.

நம் போஸ்ட் ஆபீஸ் போல் டிஷ்நெட், VSNL (அ) சத்யம் ஆன் லைன் செயல்படுகிறது. இதில் VSNL மிகப் பெரிய நுழைவாயில். இது இந்தக் கடிதம் போக வேண்டிய முகவரியைப் பார்த்து அங்கே ஈமெயிலை அனுப்புகிறது. அங்கு ஈமெயிலின் -அட்ரெஸ் இருக்கும் கம்ப்யூட்டர்தான் அந்தக் கடிதம் போய்ச் சேருவதற்கான வீடு. அங்கே சென்றதும் 'பாக்கெட்டுகளாக' பிரிக்கப்பட்ட கடிதம் ஒன்று சேர்க்கப்பட்டு காண்பிக்கப்படுகிறது.

இதற்குத் தேவை –

1. ஏதாவது ஒரு இன்டர்நெட் கனெக்ஷன்
2. கம்ப்யூட்டர்
3. மோடம்
4. இ-போர்ட்

இதில் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது ஒன்று உண்டு. சாதாரண கடிதப் போக்குவரத்தில் அந்தக் கடிதம் இருக்கும் முகவரி கொண்டது ஒரே ஒரு வீடுதான். ஆனால் இங்கே முகவரி ஒன்று. ஆனால் அதை எந்த கம்ப்யூட்டரிலேயும் பார்க்கலாம். அதாவது நம் வீட்டில் உள்ள கம்ப்யூட்டர் மட்டும்தான் நமக்கு வந்த கடிதத்தைக் காண்பிக்கும் என்று இல்லை. ஏதாவது ஒரு கம்ப்யூட்டரில் நம் ஈ-மெயில் முகவரியை வைத்துக் கொண்டு டவுன் லோட் செய்து பார்க்கலாம்.

ஆனால் ஒருமுறை ஈ-மெயில் டவுன் லோட் செய்யப்பட்டு விட்டால் அது நாம் எந்தக் கம்ப்யூட்டரில் அதைப் பார்த்தோமோ அந்தக் கம்ப்யூட்டரின் மெமரியில் இறக்குமதியாகி விடும். அதாவது ISP (Internet Service Provider) இது VSNL அல்லது டிஷ்நெட் எதுவாக இருந்தாலும் நாம் மெயிலை பார்க்கும் வரை அது தன் 'கேட் வே'யில் வைத்துக் கொள்கிறது. அந்த ஈ-மெயில் அட்ரஸ்காரர்கள் அதை ஒருமுறை பார்த்து விட்டால் அந்தக் கம்ப்யூட்டருக்கு அதை அனுப்பி விடுகிறது.

இந்த ஈ-மெயிலில் மற்றுமொரு வசதி. நாம் வீட்டில் திடீரென்று விருந்து ஒன்று கொடுக்க நினைக்கிறோம். இன்னும் ஒருநாள்தான் இருக்கிறது. யாரையும் கூப்பிடவில்லை. கவலை வேண்டாம். ஈமெயிலில் ஒரே ஒரு அழைப்பிதழ் எழுதி அதை ஒரே நேரத்தில் அனைவருக்கும் அனுப்பிவிட முடியும். அடுத்த ஐந்து நிமிடத்திற்குள் அனைவர் கைகளிலும் தவறு... கம்ப்யூட்டரிலும் நம் அழைப்பிதழ். இதில் உள்ள ஒரே கஷ்டம்.. அனைவருக்கும் கம்ப்யூட்டர் அதனுடன் இன்டர்நெட் கனெக்ஷனும் இருக்க வேண்டும்.

ஈ—பாங்கிங்

இன்னும் முழு அளவில் செயல்பட தொடங்காத ஒரு உபயோகம் இந்த ஈ-பாங்கிங். நாம் நம் வங்கிக்குச் சென்று காத்திருக்க வேண்டாம்.

''என்ன சார், எட்டரை மணிக்கு பாங்குன்னு போட்டா உடனே வந்துடறதா.. நாங்க லெட்ஜர் எடுத்து, காஷ் எடுத்து...'' இந்த மாதிரி எரிச்சலான பதிலைக் கேட்க வேண்டாம்.

''என்ன... காத்தால வந்து பாஸ் புக் என்ட்ரி போடச் சொல்றீங்க... எவ்வளவு காஷ் செக் பாருங்க. நாளைக்கு வந்து உங்க பாஸ் புக்கை வாங்கிக்கிங்க...''

இந்தப் பதில் இனிமேல் நம் பிளட் பிரஷரை ஏற்றாது. நாம் ஈ-பாங்கிங் செய்ய ஆரம்பித்து விட்டால் நம் அக்கௌண்டை நம் கம்ப்யூட்டரில் இரவு பன்னிரெண்டு மணிக்குக் கூடப் பார்க்க முடியும்.

அதே போல் செக்புக் தேவை என்றால் அல்லது டிராப்ட் வாங்க வேண்டும் என்றால் நம் கம்ப்யூட்டர் வழியே இது முடியும். நம் தேவைக்கேற்ப ஒரு அக்கௌண்ட்டிலிருந்து மற்றொன்றுக்கு மாற்றச் சொல்லுவது போன்ற ஸ்டாண்டிங் இன்ஸ்ட்ரக்ஷன்ஸ் வீட்டிலிருந்தபடியே கொடுக்க முடியும். நமது டிராப்ட் செக்-புக் இவையெல்லாம் வங்கி நம் வீட்டிற்குக் கொடுத்து அனுப்பிவிடும். பணம் தேவையென்றால் மட்டும் நாம் வங்கிக்குச் சென்றால் போதும்.

ஈ—காமர்ஸ்

இதுவும் முழு அளவில் நம் நாட்டில் செயல்பட ஆரம்பிக்கவில்லை. செயல்பட ஆரம்பித்து விட்டால் நாம் கொத்துமல்லி வாங்கக் கூட வெளியே செல்ல வேண்டியிருக்காது. நாம் நம் தேவைகளை கம்ப்யூட்டர் வழியே பூர்த்தி செய்து கொள்ள முடியும். இதற்கான வெப்சைட்டுகள் நிறைய இருக்கின்றன.

திடீரென்று வீட்டிற்கு முக்கியமான விருந்தாளி. அவருக்குப் புடவை வாங்கிக்

கொடுக்க வேண்டும். ஆனால் புடவைக் கடைக்குச் செல்ல நேரமில்லை. கவலை வேண்டாம். கம்ப்யூட்டர் வழியே புடவையை செலக்ட் செய்து வாங்கலாம். புடவை நம் வீடு தேடி வந்து விடும்.

அதே போல் நம்மிடம் பழைய கால கட்டில் ஒன்று இருக்கிறது. ஆனால் அதை எப்படிப் போய் விற்பது என்று தெரியவில்லை. இன்டெர்நெட்டில் இதற்கான வெப்சைட்டுகள் உள்ளன. அதில் நாம் விளம்பரப்படுத்தினால் அதை வாங்க விருப்பம் உள்ளவர்கள் அதற்கு அவர் கொடுக்க விரும்பும் விலையையும் உங்களிடம் எழுதுவார். உங்களுக்குச் சம்மதமென்றால் அவர் பாங்க் அகௌண்ட் டெபிட் செய்யப்பட்டு உங்களுக்குப் பணம் வந்து சேரும். அவரிடம் பொருளை ஒப்படைக்க வேண்டும். இந்தத் தடவை தீபாவளி பட்டாசுகள் கூட 'நெட்' வழியே வாங்க முடிந்தது.

அதே போல் நம் அத்தியாவசிய தேவை 'மருந்து'. தற்போது இதுவும் 'நெட்' வழியாக வாங்க முடியும். வயதான தம்பதிகள் பிள்ளை, பெண்கள் அமெரிக்காவில்... காலை நேரத்தில் வீட்டு வேலைக்காரி துணை... இரவில்... அந்தக் கடவுள் மட்டும்தான் என இருப்பவர்களுக்கு இது மிகவும் அவசியமாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய விஷயம்.

ஈ–டிரேடிங்

பங்கு சந்தைகளுக்கு இன்னும் ஹர்ஷத் மேத்தா பாதிப்பு போகவில்லை. இருந்தாலும் பங்கு வாங்குவது, விற்பது நிற்கவில்லை. முக்கால்வாசி பங்குகள் தற்போது 'டி-மேட்' செய்யப்பட வேண்டியுள்ளது. இப்படிச் செய்யப்பட்டு விட்டால் இவைகளை 'நெட்' வழியாகவே வாங்கவோ, விற்கவோ முடியும். இதற்கான வெப்சைட்டுக்குள் சென்று நிமிடத்தில் இந்த வேலையை முடித்து விடலாம். நாம் நம் டி-மேட் அகௌண்ட் நெம்பரைக் கொடுப்பதால், நாம் வாங்குவதற்குக் கொடுக்க வேண்டிய பணமோ இல்லை விற்றதற்கான பணமோ நம் வங்கிக் கணக்கில் உடனடியாக போய்ச் சேர்ந்து விடும்.

வெப்சைட்ஸ்

இன்டர்நெட் ஈமெயிலுக்கு அடுத்தபடி மிகவும் உபயோகப்படுவது 'வெப்சைட் பிரௌஸிங்'தான். நாம் பார்க்க வேண்டிய வெப்-சைட் எது என்று தெரியவில்லையா. .கவலை வேண்டாம். நிறைய சர்ச் என்ஜின்கள் இருக்கின்றன. இவை ஏதாவது ஒன்றில் சென்று நமக்குத் தேவையான விஷயம் என்னவென்று எழுதினால் அந்த விஷயம் உள்ள 'வெப்சைட்டுக்கள்' உடனடியாக ஸ்கிரீனில் தென்படும். இதில் வேண்டிய சைட்டுக்குச் சென்று நமக்கு வேண்டியதை பார்க்கலாம். தற்போது இவை எல்லாம் செய்ய முடியும்.

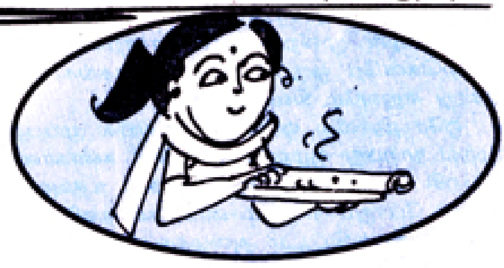
1. படிப்பு
2. அமெரிக்காவுக்கு ப்ரீ ஃபோன் கால்
3. சினிமா பார்ப்பது
4. அரட்டை அடிப்பது
5. வாழ்த்துக்களை அனுப்புவது
6. பாட்டு
7. நியூஸ் பேப்பர், கதைப் புத்தகங்கள் படிப்பது
8. சினிமாவிற்கு டிக்கெட் புக் செய்வது.
9. காஸ் சிலிண்டர் (புது கனெக்ஷன்) புக் செய்வது.

இவை மட்டுமல்ல... புதிது புதிதாக ஒவ்வொரு நாளும் ஒன்று செயல்பட துவங்குகிறது. ஆனால் இவை தற்போது மிகவும் பயன்படவில்லை. காரணம் நம் டெலிபோன் பில். மணிக்கு 20 கால் என்று ஏறுவதால் நம்மால் இன்டெர்நெட் முன் மிகவும் அதிகமாக உட்கார முடிவதில்லை. கூடிய விரைவிலேயே வழி பிறந்து விடும். இல்லை பிறந்து விட்டது. இந்தக் கட்டுரையின் ஆரம்பத்தில் டெலிபோன் வழியாக இன்டெர்நெட் செயல்படுகிறது என்று எழுதியிருந்தேன். அதனால்தான் நம் டெலிபோன் பில் சிகரத்தைத் தொட்டுக் கொண்டிருந்தது. தற்போது நிறைய Internet Service Provider (ISP)கள் தனி கேபிள் கனெக்ஷன் கொடுக்கத் துவங்கி விட்டார்கள். இதனால் நம் டெலிபோன் வழி இனி தனி வழி.

— லதா ரகுநாதன்

ரவா தோசை மாவில் ஒரு கப் தேங்காய்த் துருவலையும் 5 – 6 வரமிளகாய்களையும் விழுதாக அரைத்துக் கலந்து விடுங்கள். தொட்டுக் கொள்ள எதுவும் இல்லாமலேயே ரவா தோசை சூப்பர் ஹிட்டாகி விடும்.

— பத்மஜா ராமகோபால்.



புத்தகமின்றி பரீட்சையின்றி புத்தி இங்கே வளருது!

ஆரம்ப நாட்களில் பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தைகளுக்குக் கையில் பிரம்புடன் டீச்சர் (அடிப்பதற்காகத்தான் என்று குறிப்பிடவில்லை), 'இதுதான் உன் கிளாஸ் ரூம்' என்று ஜெயிலில் அடைப்பது போல் ஒரு வரையறை. போதாததற்குப் பொதி சுமப்பது போல் ஒரு மூட்டை புத்தகங்கள். இவைகளைக் கண்டு அலர்ஜியே வந்து விடுகிறது.

பள்ளியில்தான் ஏகப்பட்ட கண்டிப்பு என்றால், வீட்டிற்கு வந்தவுடன் 'ஹோம் ஒர்க்' செய்ய வேண்டி தாய்மார்களின் படுத்தல் வேறு. ஆக மொத்தத்தில் 'பள்ளி' என்றாலே வேப்பங்காயாக கசக்கும்படியான மனோபாவத்துடனா குழந்தைகள் வளர்வது?

இதற்கெல்லாம் விடை சொன்னவர்தான் டாக்டர் மேரியா மாண்டிசரி அவர்கள்.

நெதர்லாண்டில் குழந்தைகளுடன் குழந்தைகளுக்காகவே (முக்கியமாக புத்தி சுவாதீனமற்றவர்கள்) பணியாற்றிய இந்நூற்றாண்டின் சிறந்த கல்வியாளர் (எஜுகேஷனிஸ்ட்) என்று கூறப்படும், டாக்டர் மேரியா மாண்டிசரி அவர்கள் 1939ம் வருடம் இந்தியாவிற்கு வந்தார். தான் அங்கு கையாண்டு வந்த மாண்டிசரி முறையில் குழந்தைகளுக்குப் படிப்பறிவை வளர்க்க வேண்டும் என்கிற நோக்கத்துடன் இந்தியாவில் செயல்பட்டார்.



சரி அது என்ன 'மாண்டிசரி' முறை? பள்ளியில் கிளாஸ் ரூம் கிடையாது. டீச்சர் என்று யாரும் கூறப்படுவது இல்லை. புத்தகங்கள் ஊஹூம்... அப்படியென்றால் பரீட்சை, பிரமோஷன் 'மூச்...' சரி இந்த முறையில் இயங்கி வரும் பள்ளியில் படிக்கும் குழந்தைகள் எப்படி உருவாக்கப்படுகிறார்கள்? மற்ற பள்ளியில் படிக்கும் மாணவர்களுடன் இவர்களால் ஈடுகொடுக்க முடிகிறதா?

'நவதிஷா மாண்டிசரி பள்ளி'யின் டிரஸ்டிகளில் ஒருவரான திருமதி லக்ஷ்மி நடராஜன் என்ன கூறுகிறார் பார்ப்போம் –

"இந்த மாண்டிசரி முறையானது மூன்று வருட புரோகிராம் என்கிற கணக்கில் நடத்தப்படுகிறது. குறிப்பிட்ட வகுப்பறை, தனியாக ஒரு ஆசிரியர், வயதிற்கு ஏற்றவாறு அடுத்த வகுப்பு என்கிற பிரமோஷன் முறை, வகுப்பு என்றில்லாத பொழுது அதற்கென்றே ஒரு 'சிலபஸ்' புத்தகங்கள், பரீட்சை என்று எதுவுமே கிடையாது.

ஒரே ஹாலில், ஒரே சூழ்நிலையில் முப்பத்து ஐந்து முதல் நாற்பது குழந்தைகள் வரை கண்காணிக்க ஒரு பயிற்சி பெற்ற நபரும், அவருக்கு உதவுவதற்கு ஒரு நபரும் போதுமானது. மாணவர்கள் தனியாக 'சிலபஸ்' என்று பாடத் திட்டம் அமைக்கப்படுவதில்லை. அவன் அல்லது அவள் அவர்களின் 'சிலபஸ்'ஸை தானே பார்த்துக் கொள்வார்கள்.

இதில் முக்கியமாக ஒவ்வொரு மாணவனின் தனிப்பட்ட தகுதி அவனையும் அறியாமலேயே வெளிப்படுத்தப்படும். 'நான் இதைப் புரிந்து கொண்டு விட்டேன். அடுத்த பயிற்சிக்குப் போகலாம்' என்று அ வ ே ன



இச்சையுடன் இயங்கத் தொடங்கி விடுவான்.

ஒவ்வொரு மாணவனின் செயல்பாட்டையும் நாங்கள் ஒதுங்கியிருந்து கண்காணிப்பதுதான் மிகவும் முக்கியமாகவும், ஜாக்கிரதையாகவும் கையாளப்பட வேண்டிய அம்சம். மாணவன் அவனே தன்னை தயார் செய்து கொள்ளும் வரை பொறுத்திருக்கத்தான் வேண்டும்.

டாக்டர். மரியா மாண்டிசரி அவர்கள் கூறுவார்கள், "இரண்டரை வயது முதல் ஆறு வயது வரை ஒரு குழந்தையின் மனமானது ஸ்பாஞ்சைப் போன்றது. நல்லது, கெட்டது என்று பாகுபாடு செய்யத் தெரியாமல் இருப்பதை இருப்பது போலவே மனத்தில் பதித்துக் கொண்டுவிடும்" என்பார்கள். ஆம், அந்த வயதில் அவர்களின் மனத்தில் புரிந்து கொண்டு பதியும்படியாக கையால் உணர்ந்து, கண்ணால் கிரஹித்து, அனுபவபூர்வமாக உணர்ந்து செயல்படும் முறையில்தான் அவர்களுக்குப் பயிற்சி அளித்து வருகிறோம்.

இந்தப் பயிற்சியின் பொழுது சிறிது



அனுபவம் பெற்ற மூத்த மாணவன் என்று கருதப்படுபவன், தன்னை விட குறைந்த காலம் பயிற்சி பெற்ற மாணவன் பயிற்சி சமயத்தில் தவறு செய்யும் பொழுது தானே வலிய சென்று திருத்தி உதவி விடுகிறான். இதனால் அடுத்தவர்களை எல்லாவற்றிற்குமே அணுகி நிற்கும் மனப்பான்மை அகன்று விடுகிறது. சுயமாகச் செயல்படும் மனஉறுதி உண்டாகி விடுகிறது.

பயிற்சிக் காலத்தில் முதலில் (அதாவது இரண்டரை வயதில்) நாங்கள் வார்த்தைகளை பரிச்சயம் செய்கிறோம். முதலில் பேச்சு மட்டும்தான். அறிவியல், புவியியல், கணிதம், வரலாறு போன்றவற்றை சொற்கள் மூலமும் அதே சமயம் செயல் முறை விளக்கம் மூலமும் விளங்க வைக்கிறோம்.

உதாரணத்திற்குக் கூறுகிறேன். கைக்குட்டை அளவில் துணிகளை அவர்களிடம் கொடுத்துத் துவைத்து உலர்த்துங்கள் என்று கூறுகிறோம். இதற்காக அவர்களுக்குத் தேவைப்படும் பக்கெட், மக், சோப், அதை வைக்கும் டப்பா, கிளிப், துணி இவற்றைக் கொடுத்து விட்டு, உலர்த்தும் பொழுது இரு பக்கமும் சீராக இருக்கும்படி உலர்த்தி, கிளிப் போட வேண்டும் என்று கூறி விடுவோம். அவர்கள் துவைக்கும் சமயத்தில் அந்தந்த உபகரணங்களின் பெயர்கள், அவைகளின் நிறங்கள், அந்தச் செயல்முறைக்கு உண்டான பெயர், உலர்த்தும் பொழுது இரு பக்கமும் சீராக இருப்பதால் அது சதுர வடிவம் அல்லது செவ்வக வடிவம் என்கிற பெயர் இதுபோன்ற பல விஷயங்கள் விளக்கப்படுகின்றன.



• சாந்தி டேனியல்

குழந்தைகளை, அவர்களின் விருப்பத்திற்கேற்ப தன்னிச்சையாக செயல்பட விட வேண்டும் என்பது எங்கள் அணுகுமுறைகளில் ஒன்று. ஒலியைப் புரிந்து கொள்ளுதல், ருசியை அறிந்து கொள்ளுதல் போன்றவைகள் கூட பயிற்சி முறையில்தான் அவர்களுக்கு உணர்த்தப்படுகின்றன.

சரி, செய்முறை, பயிற்சி மட்டுமே கொடுக்கப்பட்டால் எழுத்துப் பயிற்சி எப்படி முடியும்? வெளிப் பள்ளிகளுக்குச் செல்லும் பொழுது மற்ற மாணவர்களுக்குச் சரிநிகராக இந்தக் குழந்தைகளால் பரிமளிக்க முடியுமா? என்று உங்களைப் போன்ற அநேகருக்கு ஒரு சந்தேகம் இருக்கிறது.

கையும், கண்ணும் இணைந்த செயல்பாடுதான் ஒவ்வொரு பயிற்சி முறையும். எழுத்துக்களை 'சாண்ட் பேப்பரில்' அவர்களுக்குக் கொடுத்து, உச்சரிப்பின் போது, கைகளால் அந்த எழுத்துக்களை உணரச் செய்கிறோம். வரலாறு என்றால் உலக உருண்டையை வைத்துக் கொண்டு அவர்களுக்கு விளக்குகிறோம். பிறகு ஒவ்வொரு தேச வரைபடத்தையும் பிளாஸ்டிக் போன்ற வஸ்துவில் தனித்தனி பகுதிகளாகப் பிரித்து எடுத்துக் கொடுத்து, மாணவர்களை விட்டே உலக உருண்டையில் இருப்பது போல பொருத்தச் சொல்லும் பொழுது, அந்தந்த தேசத்தைப் பற்றி அறிந்து கொள்வதோடு, ஆர்வமாகவும் ஆக்கப்பூர்வமாகவும் செயல்படுகிறார்

கள்.

இதைப் போலத்தான் சதுரம், செவ்வகம், வட்டம் போன்ற வித்தியாசமான விவரங்களும் விளக்கப்படுகின்றன. இவர்கள் கையாளும் இந்த பிளாஸ்டிக் மாதிரி வஸ்துக்களில் ஒரு பென்சில் சுற்றளவின் அளவில் குமிழ் பொருத்தப்பட்டிருக்கும். இதனை உபயோகப்படுத்துவதால் பிற்பாடு பென்சிலைக் கையாளும் பொழுது சிரமம் ஏற்படாமல் இருக்கும்.

இவற்றைப் படிக்கும் பொழுது சற்று வித்தியாசமாக இருக்கலாம். ஆனால் இந்தப் பயிற்சிகளின் மூலம், இவர்களால் மற்ற மாணவர்களுக்குச் சரிநிகராக நிச்சயம் பரிமளிக்க முடிகிறது. ஒரு எரிமலையைப் பற்றியும், வறண்ட பாலைவனத்தைப் பற்றியும் இந்த வயதில் அவர்களால் பேச முடியும் என்றால் இவர்களின் அறிவாற்றலை அறிந்து கொள்ள முடிகிறது இல்லையா?

இப்படி இந்தக் குழந்தைகளை உருவாக்க அதாவது பயிற்சி கொடுக்க பிரத்யேக டிப்ளமோ படிப்பு இருக்கிறது. இந்த டிப்ளமோவை AMI டிப்ளமோ என்று சொல்கிறோம். அதாவது Association Montessori Internationale டிப்ளமோ என்று கூறப்படுகிறது. இந்த மாதிரி டிப்ளமோ பெற்றவர்களால் மட்டுமே சிறந்த பயிற்சியின் மூலம் சிறந்த மாணவர்களை உருவாக்க முடிகிறது."

இந்த மாண்டிசரி முறை கல்வி பல ஆண்டுகளாக இருந்து வந்தாலும் இன்னும் பலர் இதைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளாமல் இருக்கிறார்கள். நாளடைவில் இந்தக் கல்வி முறை விரிவடைந்திருக்கிறதா என்றால் உண்மையில் இந்தக் கல்வி முறை பள்ளிகள் கணிசமாக இல்லாவிட்டாலும் ஓரளவில் அதிகமாகி இருக்கிறது என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

இதைப் பற்றி, அமெரிக்காவில் மாண்டிசரி பயிற்சி பெற்று சென்னையில் பள்ளியைத் துவங்கியிருக்கும் திருமதி சங்கரி நீலகண்டனின் பள்ளியை நடத்தி வரும் திருமதி சாந்தி டேனியல் கூறுகிறார் -

"பள்ளியில் சேரும் குழந்தைகளின் விகிதம் அதிகமாக இருந்தாலும், பெற்றோர்களுக்குத் தங்கள் குழந்தை சிறந்த புத்திமானாக மற்றவர்களுடன் போட்டி போடும் அளவிற்கு தேர்ந்தவனாக இருப்பானா? என்கிற ஒரு நெருடல் என்னவோ உள்ளூர இருந்து கொண்டேதான் இருக்கிறது.

முன்பெல்லாம் ஆங்கில உச்சரிப்பு கூட வித்தியாசமாக மாண்டிசரி முறையில்தான் பயிற்றுவிக்கப்பட்டது. ஆனால் தற்சமயம், இந்தப் போட்டி உலகத்தில் மற்ற குழந்தைகளுடன் பேசும் பொழுது கருத்துப் பரிமாறிக் கொள்ளும் பொழுது தாழ்வு மனப்பான்மை வந்து விடக்கூடாது என்பதால் மற்ற பள்ளிகள் போலவே ஆங்கில உச்சரிப்பை எங்கள் பள்ளியிலும் செயல்படுத்த ஆரம்பித்திருக்கிறோம். எதிலுமே கொஞ்சம் விதிகள் தளர்த்தப்படுகிறது போல்தான் இதுவும்" என்கிறார்.

சரி. இந்த முறை கல்விக்கு பிரத்யேக பயிற்சி உண்டென்று கூறும் பொழுது அதைப் பற்றியும் அறிந்து கொள்ள வேண்டுமல்லவா? இதற்கென்று பயிற்சி அளித்து வரும் திருமதி உமா சங்கர் கூறுகிறார் :

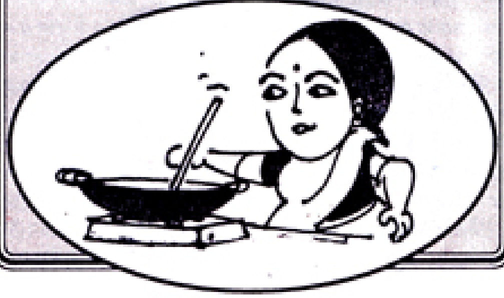
"இது ஒன்பதரை மாதங்கள் கொண்ட ஒரு பயிற்சித் திட்டம். இதற்கு அடிப்படைத் தகுதி + 2 என்றாலும், டிகிரி முடித்தவர்களுக்கு முதலிடம் கொடுக்கப்படுகிறது. ஏனென்றால் பயிற்று முறை ஆங்கிலம் என்பதால்தான். இந்த டிப்ளமோ கல்விக்கு (சேர) குறைந்தபட்ச வயது பதினெட்டு. அதிகபட்ச வயது நிர்ணயம் செய்யப்படவில்லை. இந்தப் பயிற்சியைப் பெற்று டிப்ளமோ வாங்குவதைத் தவிர, குழந்தைகளிடம் பொறுமையாக நடந்து கொள்ள வேண்டிய ஒரு முக்கியமான கருத்தை குழந்தைகளைக் கையாளும் ஒவ்வொருவரும் மனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

மாண்டிசரி பள்ளிகள் மட்டுமல்லாது, கேந்திரிய வித்யாலயா போன்ற பள்ளிகளிலும் கூட பயிற்சி அளிக்கும் டிப்ளமோ தகுதி உடையவர்களின் தேவைக்கு எங்களால் பயிற்சியாளர்களைத் தர முடியவில்லை என்கிற வருத்தம் இருக்கத்தான் செய்கிறது. அதற்குக் காரணம் இதைப் பற்றிய அறிமுகம் அநேகம் பேருக்கு இல்லாததுதான்" என்கிறார்.

— மாலதி சந்திரசேகரன்

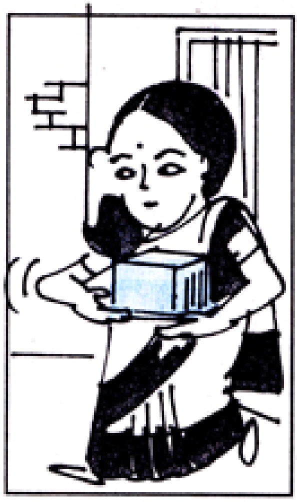
தேங்காய்த் துருவல் சமையலுக்குப் போக மீதி ஆகி விட்டதா? அதை லேசாக வதக்கிச் சிறிது உப்பு கலந்து வைத்து விட்டால் வீணாகப் போகாது. மறுநாள் சமையலுக்குப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

— சுமதி செங்குட்டுவன்.



இந்தத் தீபாவளியில்...

தேங்காய் கேக் செய்யலாம் என நினைத்து தேங்காய் துருவிக் கொண்டிருக்கும் போது யதேச்சையாக தீர்ந்த நிலையில் மால்டோவாவும், சாப்பிட மறுத்த சாதா 'காம்ப்ளான்'னும் கண்ணில் பட்டது. தூரக் கொட்டவும் மனசில்லை. தேங்காய் கேக்கை 'காம்ப்ளான் கேக்' ஆக மாற்றி விட்டேன்.



காம்ப்ளான் கேக் :

தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப் (மிக்ஸியில் ஒரு ஓட்டு ஓட்டிக் கொள்ளவும்),
சாதா காம்ப்ளான் - ½ கப்,
மால்டோவா - 4 பெரிய ஸ்பூன்,
சர்க்கரை - 1¼ கப்,
நெய்- 100 கிராம்.

செய்முறை :
100 கிராம் நெய்யில் காம்ப்ளான் பவுடரை ஸ்பூனால் கலந்து வைக்கவும்.



நினைத்தது செய்தது ஒன்று

வாணலியில் சர்க்கரையைக் கொட்டி, மூழ்கும் வரை தண்ணீர் விடவும். இளம்பாகு வந்ததும் தேங்காயை கொட்டிக் கிளறவும். சற்று இறுகியதும் நெய்யில் கலந்து வைத்த காம்ப்ளான், மால்டோவா இரண்டையும் போட்டு ஒரு கிளறுகிளறி அடுப்பை அணைத்து விடவும்.

பின் 5 முதல் 7 நிமிஷம் வரை கைவிடாமல் கிளறவும். இறுகி வரும் போது நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி துண்டுகள் போடவும். சுமாராக 40 வில்லைகள் வரும். கோகோ வாசனை இருப்பதால் ஏலப்பொடி போடவில்லை. மேலே அலங்கரிப்பது அவரவர் இஷ்டம். பின் தீபாவளிக்கு -

டபிள் பர்பி

தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப்,
கேரட் துருவல் - 1 கப்,
சர்க்கரை - 2 கப்,
பால் - 1 கப்,
நெய் - 1 கப்
பாதாம், முந்திரி, பிஸ்தா-
மெலிதாக சீவியது - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

ஏலப்பொடி - கொஞ்சம்.

ஒரு வாணலியில் தேங்காய்த் துருவல், 1 கப் சர்க்கரை, அரை கப் பால், அரை கப் நெய் எல்லாம் போட்டு அடுப்பில் வைத்துக் கிளறவும். சுருண்டு வரும் போது நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி, மேலே சீவிய பருப்புக்கள், ஏலப்பொடியைப் பரவலாகத் தூவி கரண்டியால் லேசாகத் தடவி விடவும். அதே வாணலியில் காரட் துருவல், 1 கப் சர்க்கரை, அரை கப் பால், அரை கப் நெய் எல்லாம் போட்டு மறுபடி அடுப்பில் வைத்து கருளக்கிளறி, சுருண்டு வரும் போது, முதலில் கொட்டிய தேங்காய் பர்பியின் மீதே கொட்டிப் பரத்தி விடவும். சற்று ஆறியதும் துண்டுகள் போடவும். டபிள் கலர் பர்பி வித்தியாசமான சுவையான பர்பி.

குலோப்ஜாமூன் :

மாவைப் பொரிக்கத் தயார் நிலையில் உருட்டி வைத்தேன். கொஞ்சம் சர்க்கரையை மிக்ஸியில் பொடித்து வைத்தேன். பர்பிக்கு சீவிய பாதாம் முந்திரி பிஸ்தா கலவையைக் கொஞ்சம் உருண்டைக்குள் வைத்து மூடி பொரித்து எடுத்தேன். சூடாக இருக்கும்போதே பொடித்த சர்க்கரையில் புரட்டி எடுத்துத் தட்டில் அடுக்கி வைத்தேன். மறுநாள் சாப்பிடச் சுவையாக இருக்கும். இது எல்லோருக்கும் கொடுக்க.

பாக்கி ஜாமூன் உருண்டைகளைப் பொரித்து எடுத்தேன். ஒரு கப் பாலை, அரை கப்பாக சுருக்கி 2 சர்க்கரை மாத்திரைகளைப் போட்டுக் கலந்து, 10 ஜாமூன்களை ஊறவிட்டு தேவையானவர்களுக்குக் கொடுத்தேன். மீதி உருண்டைகளை பன்னீர் கலந்த சர்க்கரைப் பாகில் போட்டு ஊறவிட்டேன். எல்லாமே சுவையாக இருந்தது.

டிப்ஸ் :

1. குலாப்ஜாமூன் செய்யும் போது பாகு நன்றாகக் 'கொதிக்க ஆரம்பித்த பிறகு' 5 நிமிடம் கணக்கு பண்ண வேண்டும். அடுப்பில் வைத்ததில் இருந்து 5 நிமிடம் இல்லை. பாகை இறக்கு முன் ¼ கப் பன்னீர் விட்டால் பாகு இறுகாமலும், ஜாமூன் வாசனையாகவும் இருக்கும்.

2. ரெடிமேட் அல்வா மாவு வாங்கிக் கிளறும் போது 20 நிமிடம் கிளறினால் போதும் என்று போட்டிருக்கிறது. அப்படிக் கிளறித் துண்டுகள் போடும் போது மோர்க் களியைத் துண்டு போடுவது போல் இருக்கிறது. கை வலித்தாலும் 40 நிமிடங்கள் கைவிடாமல் கிளறினால்தான் அல்வா ரப்பர் பதம் வந்து வாய்க்கும் ருசியாக இருக்கிறது.

— லெக்ஷ்மி சந்தானம்

Go4i.com (கோ4ஐ.காம்)



மாணவ - மாணவிகளை பத்திரிகை உலகிற்குள் காலடியெடுத்து வைப்பதற்கு பயிற்சியளிக்கும் புதிய இணைய தளம் இது. ஆசிரியர், நிருபர் மற்றும் எழுத்தாளர் - இந்த மூன்று பிரிவிற்குமான விஷயங்களை இந்தத் தளம் வழங்கும். பள்ளிகளில் தயாரிக்கப்படும் பத்திரிகைகளை வெப்சைட்டில் அறிமுகப்படுத்தலாம். முதலில் பள்ளி மாணவ சமுதாயத்திற்காக ஆரம்பிக்கப்பட்டிருக்கும் இந்தத் தளம் கல்லூரி மாணவர்களுக்காகவும் விரைவில் அறிமுகப் படுத்தப்படும். 'ஆன்லைனி'ல் (இணையத் தின் மூலம்) தொடர்பு முறையைத் தவிர நேர் முகமாகவும் பல செயல்பாடுகளை வொர்க் ஷாப், கலந்துரையாடல் போன்ற நிகழ்ச்சிகளை ஏற்பாடு செய்யவிருக்கும் இந்த இணைய தளம் சென்னை மாணவ சமுதாயத்திற்காக பிரத்தியேகமாக கோஃபார் சென்னை. காம் என்னும் வடிவில் உருமாற இருக்கிறது.



காய்கறி ஆராய்ச்சி புதுசு!

நோய் வந்த பின்பு அதை விரட்ட முயல்வதைக் காட்டிலும், வராமல் தடுப்பது தான் சிறந்தது. அதற்கு உதவுவது நாம் சாப்பிடும் ஆரோக்கியமான உணவுகள்தான். நாம் சாப்பிடும் உணவுப் பொருட்களிலேயே மிகச் சிறந்த மருத்துவ குணங்கள் இருப்பதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டறிந்தவண்ணம் உள்ளனர். அவற்றில் சில லேட்டஸ்ட் ஆராய்ச்சி முடிவுகள். இவைகள் –

சில காய்கறிகளைச் சமைத்தால் அதிலுள்ள சில சத்துக்கள் போய்விடும் என்பது பொதுவான கருத்து. ஆனால் காரட்டை சமைத்தால் அதிலுள்ள சத்துக்கள் மாறாமல் இருப்பதும், பச்சையாக சாப்பிடுவதைக் காட்டிலும் அதிகளவு பயன் தருகின்றன என்பதையும் அண்மையில் மருத்துவ அறிஞர்கள் ஆய்வின் மூலம் கண்டறிந்துள்ளனர்.

அர்கானஸ் யூனிவர்சிட்டி மருத்துவ ஆராய்ச்சியாளர்கள் எஸ்.டி. டால்காட் மற்றும் சி.ஹெச். பிரௌஸ் பச்சையான காரட்டையும், சமைத்த காரட்டையும் வைத்து ஆய்வு செய்ததில் சமைத்த காரட்டில் நோய்களை எதிர்க்கும் ஆன்டி-ஆக்ஸிடென்ட்களின் அளவு பச்சையான காரட்டில் உள்ளதைக் காட்டிலும் அதிகமிருந்தது தெரியவந்தது.

மக்கள் பொதுவாக என்ன நினைக்கிறார்கள்? புத்தம் புதிய காய்கறிகளில்தான் அதிகளவு சத்துக்கள் சமைத்த காய் கறிகளை காட்டிலும் உள்ளது என்று. ஆனால் இது காரட் விஷயத்தில் மாறுகிறது என்கிறார் ஹோவர்ட் என்ற உணவு விஞ்ஞானி. இவரும் இவருடைய சகாக்களும் நான்கு வாரங்களாக ஆய்வு செய்ததில் காரட்டிலுள்ள பொனோலிக் அமிலம், பீட்டா கேரட்டீன் போன்ற ஆன்டி-ஆக்ஸிடென்ட்களின் அளவு சமைக்கும் போது காரட்டில் கூடுகிறது என்பதைக் கண்டார்கள்.

இந்த ஆன்டி-ஆக்ஸிடென்ட்கள்தான் கேன்சர், மறதி நோயான அலி ஹெய்மர், இரைப்பை புற்றுநோய் போன்றவற்றை நிவர்த்தி செய்கின்றன. காரட்டிலுள்ள ஆன்டி ஆக்ஸிடென்ட்களின் அளவு சமைக்கும்போதே 34 சதவிகிதம் உடனே அதிகரிக்கிறதாம். அதே அளவு



ஒரு வார அளவில் கூட இருக்குமாம். அதன்பின் அது குறைந்து விடுகிறதாம். காரட்டை தோலை நீக்கிவிட்டு சமைத்தாலும் சத்து குறைவதில்லையாம்.

உலகின் பல்வேறு நாடுகளில் நடந்த இரைப்பை புற்றுநோய் ஆராய்ச்சியில் மாமிசம் மற்றும் மீன் உணவுகள் இரைப்பை புற்றுநோயை ஊக்குவிக்கின்றன என்றும் ஆலிவ் ஆயில் அந்தப் புற்றுநோயை விரட்டி அடிக்கிறது என்பதையும் கண்டறிந்துள்ளனர்.

அதிகஅளவு மாமிச உணவை நாம் சாப்பிடும் போது இரைப்பையில் 'பெல் ஆசிட்' (டி ஆக்ஸிசைக்கிலிக்) எனும் அமிலம் சுரக்கிறது. இது நம் உடலின் என்சைம்களின் செயல்பாட்டையும் டையாமைன் ஆக்ஸிடேஸ் (DAO) செயல்பாட்டையும் குறைக்கிறது. இந்த டையாமைன்தான் இரைப்பையின் சுவர் மேலே செல்களின் செயல்பாட்டை கட்டுப்படுத்துகிறது. DAO இல்லாவிட்டால் செல்கள் கட்டுப்பாடு இல்லாமல் வளர்ந்து இரைப்பையை பாதித்து புற்றுநோயை உருவாக்குகிறது. ஆலிவ் ஆயில் என்ன செய்கிறது என்றால் பைல் ஆசிட் உற்பத்தியைக் குறைத்து DAOவை பெருக்குகிறது. இதனால் இரைப்பை புற்றுநோய் வரும் அபாயம் குறைகிறது என்கிறார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

வெந்தயம் குளிர்ச்சி வகை உணவுப் பொருளாகும். இதில் ஒருவிதமான கசப்புத் தன்மை உள்ளது. அதற்குக் காரணம் 'கொலைன்' எனும் ஒருவகை அமினோ அமிலம். இந்த கொலைன் பல மருத்துவக் குணங்கள் கொண்டது என்பதை அமெரிக்காவில் உள்ள ஓர் ஆராய்ச்சி நிறுவனம் கண்டறிந்துள்ளது. இந்த 'கொலைன்' குழந்தைகளின் ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்க உதவுகிறதாம். மேலும் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு வெந்தயம் கொடுத்து வந்தால் அதிலுள்ள கொலைன் குழந்தைகள் கருவிலிருக்கும்போதே மூளை மற்றும் அறிவு வளர்ச்சிக்கு வித்தாக அமையுமென்றும் இந் நிறுவனம் தெரிவித்துள்ளது.

தினசரி ஒன்று அல்லது இரண்டு வாழைப் பழம் சாப்பிடுபவர்களின் இரத்த அழுத்தம் எப்போதும் கட்டுப்பாட்டில் இருப்பதாக மணிப்பால் கஸ்தூரிபா மருத்துவக் கல்லூரி ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது. தினமும் இரண்டு வாழைப்பழம் சாப்பிட்ட இரத்த அழுத்தம் அதிகம் உள்ளவர்களின் இரத்த அழுத்தம் ஒரு வாரத்தில் 10 சதவிகிதம் குறைந்தது அவர்களின் ஆய்வில் தெரியவந்தது.

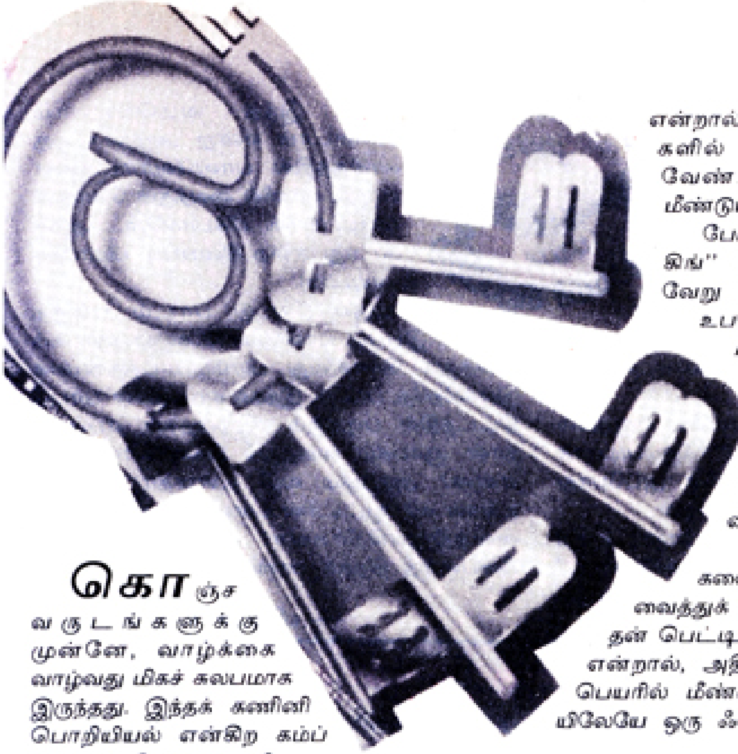
கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவுகளிலுள்ள 'அன்ஜியோ டென்சின்-2' எனும் பொருள்தான் இரத்தக் குழாய்களைச் சுருக்கி இரத்த அழுத்தத்தை அதிகப்படுத்துகிறது. இந்த அன்ஜியோடென்சின் என்சைம்களை அடக்கும் சக்திதான் வாழைப்பழத்தில் உள்ளது. இந்தச் சத்துதான் உடல் அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் 'ஆன்டி ஹைபர் டென்சன்' மருந்து போல் செயல்படுகிறது என்பது ஆராய்ச்சியில் தெரியவந்த உண்மை.

ஆரஞ்சுப் பழத்தில் 'கரோட்டி னாய்ட்ஸ்' என்னும் பொருள் உள்ளது. இது கண் பார்வை தெளிவாக இருப்பதற்குப் பெரிதும் உதவுகின்றது என்பதை விஸ்கான்சின் பல்கலைக் கழக 'ஹவார்ட் பைலே' எனும் ஆராய்ச்சியாளர் கண்டுபிடித்துள்ளார். இந்த கரோட்டி னாய்ட்ஸ் கண்ணின் விழித் திரையின் மையப் பகுதியான 'மைலா'வினை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவுகிறதாம்.

மேலும் ஆரஞ்சு பழத்தில் 'பெரில்லயில்' என்ற ஆல்கஹால் அதிகம் இருக்கிறது. இது புற்றுநோயைக் கட்டுப்படுத்தும் என்பதையும் கண்டறிந்துள்ளார் ஹவார்ட் பைலே. இந்த ஆல்கஹால் செல்களில் நேரடியாகத் தாக்கி மாற்றத்தை உண்டுபண்ணுகிறதாம். புற்றுநோய்க்கு கதிர் சிகிச்சை பெற முடியாதவர்கள். தினமும் இந்த ஆல்கஹால் அடங்கிய 20 முதல் 40 மாத்திரைகள் மட்டும் சாப்பிட்டு நிவாரணம் பெற்றார்களாம். ஆரஞ்சு பழத் தோலில் உள்ள 'டெர் பெனஸ்' என்ற கூட்டுப் பொருள் கூட புற்றுநோயை குணமாக்கவல்லதாம்.

பொதுவாக முட்டையின் வெள்ளைக் கருவைத்தான் சாப்பிட சிபாரிசு செய்வார்கள். ஆனால் அமெரிக்காவின் ஆப்டோமெட்ரிக் அசோசியேஷன் முட்டையின் மஞ்சள் கருவை சாப்பிட சிபாரிசு செய்கிறார்கள். காரணம் கரும் பச்சை காய்கறிகளிலும், முட்டையின் மஞ்சள் கருவிலும் கண்களைப் பிரகாசிக்கச் செய்ய உதவும் 'லூட்டீன்' எனும் பொருள் இருப்பதுதான். லூட்டீன் எனும் பொருள்தான் கண் ஒளித்திரையைப் பாதுகாக்கிறது. கண் பார்வை குறைபாட்டை நிவர்த்தி செய்கிறது என்பதை பல நோயாளிகளை ஆராய்ந்ததில் கண்டறிந்துள்ளார்கள் இந் நிறுவனத்தினர்.

— கோவி. இராஜேந்திரன்.



திறவாய் சீசேம்!

கொஞ்ச வருடங்களுக்கு முன்னே, வாழ்க்கை வாழ்வது மிகச் சுலபமாக இருந்தது. இந்தக் கணினி பொறியியல் என்கிற கம்ப்யூட்டர் டெக்னாலஜி என்பது வளர்ச்சி அடைந்தாலும் அடைந்தது, யப்பப்பா! எத்தனை கஷ்டங்களடா! இது என்ன புதுக்கதை என்று பார்க்கிறீர்களா? பின்னே என்னங்க? உதாரணத்துக்கு 'பாஸ்வேர்ட்' என்கிற 'சாவி'யை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு இருபது ஆண்டுகளுக்கு முன்பு 'பாஸ்வேர்ட்' என்றாலே அலிபாபா கதையும், அதில் வரும் "திறவாய் சிசேமும்"தான் நினைவுக்கு வரும். ஆனால் இன்றைக்கு என்னடாவென்றால் ஒருவர் உபயோகம் செய்யும் பாஸ்வோர்ட்களை லிஸ்ட் போட்டால் வீரப்பன் மீசை போல நீண்டு கொண்டே போகும்!

கணினியை இயக்க ஒரு "சாவி", அதாங்க, பாஸ்வோர்ட், பின் ஃபைல்களைத் திறக்க வேறு வேறு பாஸ்வோர்ட்கள், அதிலும் தன் பயோடேட்டா போன்ற "ரகசிய" ஃபைல்களுக்கு, கஷ்டமான பாஸ்வோர்ட், ஈமெயில் கணக்குக்கு ஒன்று, ஒன்றுக்கு மேல் ஈமெயில் கணக்கிருந்தால் இரட்டிப்புக் கஷ்டம். சரி, ஈமெயில் விவகாரமெல்லாம் வேண்டாம், வெறுமே 'வெப்சைட்டில்' மேய்வோம் என்றால், அதிலும் சில வெப்சைட்களில் பதிவுசெய்து கொள்ள வேண்டிய அவசியம், அடடா! மீண்டும் "பாஸ்வோர்ட்".

போதாக்குறைக்கு "நெட் பேங்கிங்" என்ற பெயரில் வங்கிகள் வேறு சரமாரியாக பாஸ்வோர்ட் உபயோகத்தை ஆதரிக்கின்றன. ATMக்கு ஒன்று, இன்டர்நெட்டில் வங்கியை அணுக இன்னொன்று. தொலைபேசியில் வங்கியை அணுக இன்னொன்று என்று இது இன்னொரு வீரப்பன் மீசை!

சரி, இந்த பாஸ்வோர்ட்களையெல்லாம் எப்படி ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ள? பத்திரமாக எழுதி தன் பெட்டியில் வைத்துக் கொள்ளலாம் என்றால், அதிலும் "நம்பர் லாக்" என்ற பெயரில் மீண்டும் பாஸ்வோர்ட்! கணினியிலேயே ஒரு ஃபைலில் இவற்றை வரிசைப்படுத்தி வைக்கலாம் என்றால், மற்றவர்களிடமிருந்து அதைப் பாதுகாக்க மீண்டும் ஒரு பாஸ்வோர்ட். பாதுகாப்பது இருக்கட்டும், பாஸ்வோர்ட்களாக என்னத்தை வைக்க? மனைவி / கணவன் / பிள்ளைகள் பெயரையோ, பிறந்த தேதியையோ வைத்தால் சுலபமாக மற்றவர்களுக்குத் தெரிந்து விடும். என்ன செய்யலாம்?

1. ஒரே குடும்பத்தைச் சேர்ந்த சமாச்சாரங்களின் பெயர்களை உபயோகிக்கலாம். உதாரணமாக, ஊசி வெடி, பாம், ராக்கெட், புஸ்வாணம், மத்தாப்பு என்றோ, சாப்பாட்டு பிரியர்களாக இருந்தால், வெண்டை, அவரை, கத்தரி, பட்டாணி, தக்காளி என்று வைத்துக் கொண்டே போகலாம் பாஸ்வோர்ட்களை. (காய்கறி பஞ்சம் வரும் வரை)

2. ஞாபக சக்தி உள்ள கணவனோ, மனைவியோ (என்னைப் போல) அமைந்திருந்தால், அவர்களை நமக்கும் டைரியாக உபயோகிக்கலாம்.

3. தமிழ் தெரியாத ஊர்களில் வேலை செய்பவர்களாக இருந்தால் தமிழ் வார்த்தைகளை ஆங்கிலத்தில் பாஸ்வோர்ட்டாக வைக்கலாம்.

அதாவது, உதாரணமாக தன் பயோடேட்டா ஃபைலுக்கு "SUYASARITHAI" என்ற பாஸ்வேர்டோ, வேலைக்கான விண்ணப்பக் கடிதத்துக்கு "VELAI" என்ற பாஸ்வோர்டோ வைக்கலாம்.

4. குழந்தைகள் மழலை பாஷையில், "உம்மாச்சி" என்றோ, "மம்மம்" என்றோ "இங்கா" என்றோ பாஸ்வோர்ட்கள் வைத்துக் கொள்ளலாம். (எப்படி ஐடியா?)

5. பாஸ்வோர்ட்களை கொட்டை எழுத்தில் எழுதி ரூமில் எல்லோரும் பார்க்கும்படியாக அப்பட்டமாக தொங்க விடுங்கள். அப்போது தான் யாரும் பார்க்க மாட்டார்கள்.

6. "ஓரெண்ரெண்டு, ஈரெண்நாலு" என்ற ஸ்டைலில் "ஃபைல் பெயர் பாஸ்வோர்ட்" என்ற வகையில் வாய்ப்பாடு எழுதி மனப் பாடம் செய்து கொள்ளலாம்.

7. இந்த வம்பெல்லாம் வேண்டாம் என்று அழகாக ஒரு காகிதத்தில் பாஸ்வோர்ட்களை எழுதி, பர்ஸில் வைத்துக் கொள்ளலாம். (பர்ஸ் பிக்பாக்கெட் ஆகக் கூடாது என்ற தினப்படி பிரார்த்தனையுடன்).

உருப்போட்டு பாடம் படித்த நமக்கே, இப்படி பாஸ்வோர்ட்களை ஞாபகம் வைத்துக் கொள்வது பிரம்மப்ரயத்தனமாக இருக்கிறதே, பாவம், இந்தக் கால நவீன பாடத் திட்டத்தில் படிக்கும் குழந்தைகள் எப்படித் தான் ஞாபகம் வைத்துக் கொள்வார்களோ! என்ன? அதற்கும் வழி உள்ளதா? எங்கே? உங்கள் கம்ப்யூட்டரில் உள்ள ஃபைலில் எழுதி வைத்திருக்கிறீர்களா? ஆமாம், அந்த ஃபைலைத் திறக்க பாஸ்வோர்ட்?!!!

— வித்யா ராம்மோஹன்

வளரும் இயந்திர நாய்க்குட்டி!



ரோபோ விஷயத்தில் ஜப்பானியர்களின் திறமைக்கும் கற்பனா சக்திக்கும் ஈடுஇணையே கிடையாது இவ்வுலகில். அதிலும் அதிநவீன தொழில்நுட்பத்தை உபயோகித்து இவர்கள் தயாரிக்கும் விளையாட்டுப் பொருட்கள் வியக்கத்தக்கவை. ஓராண்டிற்கு முன் த்மாகோச்சி' என்னும் சிறு செல்ல விளையாட்டு பொம்மையை அறிமுகப்படுத்திய இவர்கள் மீண்டும் உலகெங்கிலும் 'எய்போ' என்னும் ரோபோ நாயை அறிமுகப்படுத்தி சலசலப்பு ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள்.

சமீபத்தில், சென்னை ராணி மெய்யம்மை அரங்கத்தில் நடந்த சோனி விஷன் கண்காட்சியில் சென்னைவாசிகளைக் கவர்ந்து விட்டது எய்போ. எய்போ குரைக்கும். பந்துடன் விளையாடும். நீங்கள் சமிக்ஞை செய்தால் அதற்குத் தகுந்தாற்போல் நடந்து கொள்ளும். அடிக்கடி அதனுடைய குட்டிவாலை. ஆட்டும். அதனுள் இருக்கும் நுணுக்கமான 'லித்தியம்' பாட்டரிகளின் மூலம் மின்சக்தி பெறும் கம்ப்யூட்டர் அனுபவத்தினால் கற்கக்கூடிய தன்மையை அதற்குக் கொடுக்கிறது. நாம் இடும் கட்டளைக்கும் தொட்டு உணரக்கூடிய தன்மையையும் அளிக்கிறது. அதனுள் வீற்றிருக்கும் 'மெமரி சிப்'பில் உணரக்கூடிய 'சென்ஸார்கள்' உள்ளன. ஆங்கிலத்திலும் ஜப்பானிய மொழியிலும் கட்டளைகளைப் புரிந்து கொள்கிறது.

இதை நாம் ப்ரோக்ராம் செய்து நமக்குப் பிடித்தவாறு நடந்து கொள்ளச் செய்யலாம். அது செய்யும் சேஷ்டை ஏதாவது பிடிக்கவில்லையென்றால் அது மறுபடியும் செய்யாது! எய்போவிற்குக் குட்டி காலத்திருந்து வளர்ச்சி பெறும் தன்மையும் உள்ளது. அதற்குத் தகுந்தாற்போல் அதன் 'மனவளர்ச்சியும்' நிஜமான நாய்க்குட்டியை போல் உள்ளது. வளர்ந்தபின் அமைதியான, முதிர்ச்சி பெற்ற நாயாக மாறுகிறது!

இந்த எய்போ நாயிற்கு அடுத்த தலைமுறையையும் 'சோனி கார்ஃப்' என்னும் நிறுவனம் அறிமுகப்படுத்தி விட்டது. தன்னுடைய பேரைத் தெரிந்து கொள்கிறது இந்த புதிய எய்போ! கிட்டத்தட்ட ஐம்பது சொற்களை அடையாளம் கண்டுகொள்கிறது. புகைப்படங்கள் எடுக்கிறது. இதுவும் வாலை ஆட்டி, கண்களைச் சிமிட்டி ஆட்டம் போட்டுப் பாட்டிற்குத் தகுந்தாற்போல் ஆடி எல்லோரையும் ஈர்த்து விடுகிறது. இந்தப் புதிய எய்போ சிங்கக் குட்டியின் வடிவில் உள்ளது. மனிதக் குரலைப் போன்று குரலை மாற்றவும் பிஸியுடன் ஓரளவிற்கு இணைப்பு ஏற்படுத்தவும் இந்த நவீன எய்போவினால் முடியுமாம்.

இந்த செல்ல ரோபோ தொழில்நுட்பத்தை பெரும் அளவில் பரப்பத் திட்டமிட்டிருக்கிறது சோனி நிறுவனம். இனி சினிமா உலகம், விளையாட்டு பொம்மைகளின் உலகம், மற்றும் அந்நிய பொருட்களில், 'எய்போ' விரைவில் வரப் போகிறது. 'எய்போ' என்றால் ஜப்பானிய மொழியில் 'தோழன்' என்று அர்த்தம்!

இங்கே இண்டர்நெட் தகவல்கள்



புதுமைச் சிறப்பிதழ் 2001 2000 புதுமைச் சிறப்பிதழ்

சினிமா உலகில் ஐ.டி!

பிரபல ஹாலிவுட் நடிகைகள் டாட்.காம். நிறுவனங்களையும் இணைய தளங்களையும் ஆரம்பிப்பதில் பைத்தியமாக அலைகிறார்கள். சிண்டி க்ராஃபோர்ட், ப்ரிட்னி ஸ்பியர்ஸ், பாமீலா–ஆண்டர்ஸன் போன்ற நடிகைகள் தான் தகவல் தொடர்பு தொழில் நுட்பத் துறையில் ஈடுபாடு கொண்ட நடிகைகள். சிண்டியின் நெட் வியாபாரம் விறுவிறுப்பாக போய்க் கொண்டிருக்கிறது. 'பேவாட்ச்' பிரசித்தி பெற்ற 'பாம்'. 'பாம்டிவி.காம்' இணைய தளத்தின் தலைவி மட்டுமல்லாது அதில் தலையையும் காட்டுகிறார். 'ஸ்வீட் 16. காமி'ல் ப்ரிட்னி ஸ்பியர்ஸ் நிர்வாகக் குழுவிலிருக்கிறார். பல டாட்காம் நிறுவனங்களின் நிர்வாகத்தில் சினிமா நட்சத்திரங்கள் அக்கறை எடுத்துக் கொள்ள ஆரம்பித்து விட்டார்கள்.



பழைய நண்பன்!

பிரிட்டனில் இன்றைக்கும் செய்தித்தாள்களின் முக்கியத்துவம் குறையவில்லை!





இணையத்தை இரு கரம் நீட்டி பிரிட்டிஷார்கள் வரவேற்றாலும் செய்தித்தாள்களையும் தொலைக்காட்சியையும்தான் தினசரி செய்திகளுக்காக பரிபூரணமாக நம்பிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஜஸ்ட்சைட்ஸ்.காம் இணைய தளத்தின் கூற்றுப்படி பத்தில் எட்டு பேர் பிரிட்டனில் நம் பழைய நண்பர்களையேதான் சூடான செய்திகளுக்கு நாடுகிறார்களாம்.



ஐ.டி. தொழில் நுட்பம் உணவு முறையிலும் புரட்சியை ஏற்படுத்துகிறது.

இந்த அவசர யுகத்தில் மணிக்கணக்காக

சமையலறையில் வெந்து நாவிற்குச் சுவையாக நளபாகம் செய்வதற்கு யாருக்குதான் நேரம் இருக்கிறது. அதனால் மக்கள் ஹோட்டல்களுக்கு விரைவதில் ஆச்சரியம் ஒன்றுமில்லை. ஆனால் அங்கே போய் நின்றால் ஹனுமார் வாலென க்யூ! இதற்கும் இணைய தளங்கள் வழி வகுத்துவிட்டன. நகரத்தின் பிரபலமான ரெஸ்டாரெண்டுகளும் ஹோட்டல்களும் ஒரு இணையதளத்தின்(டின்னர்-ப்ரோக்கர்.காம்) உறுப்பினரானால் பொதுமக்கள் இந்தத் தளத்தின் மூலம் இரண்டு மணி நேரம் முன் கூட்டியே தங்களுக்குப் பிடித்தமான ஹோட்டலில் சீட் பிடித்து விடலாம். நம் நாட்டிலும் இதைப் போன்ற நெட் வசதி இருக்கிறதா? வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் கண்டுபிடிக்க களத்தில் இறங்கலாமே?

டிவியும் இணையமும் கைக்கோர்த்துக் கொள்ளும் போது!

கே.பி.சியின் வெற்றி அமெரிக்காவின் தொலைக்காட்சியில் நம் அனைவரின் கவனத்தையும் ஈர்த்திருக்கும் வேளையில் நம் தயாரிப்பாளர்களின் ஆவலைத் தூண்டும் வகையில் ஒரு புதிய நிகழ்ச்சியை ஆரம்பித்திருக்கிறது. 'வெப் சாலெஞ்ச்' என்ற பெயரில் நடக்கும் இந்த நிகழ்ச்சி விளையாட்டு நிகழ்ச்சியையும் இணைய தளத்திலிருந்து தகவல்களைச் சேகரிக்கக்கூடிய திறமையையும் ஒன்றுபடுத்தும் ஒரு சுவாரசியமான ஷோவாகும். மூன்று ஜோடிகளை லேப் டாப் கம்யூட்டர் சகிதம் இணைய தளங்களுடன் இணைப்பு ஏற்படுத்தி அமர்த்தியிருப்பார்கள். கேள்விகள் கேட்கப்பட்டவுடன் சரியான விடையைக் கூறினால் மட்டும் போதாது. எந்த இணைய தளத்தில் அதன் விடையிருக்கிறது என்று கண்டுபிடிக்க வேண்டும். நெட் உலகத்துடன் இழையும் இளைய சமுதாயத்தின் நெட் திறமைக்கு இது ஒரு சவால்!

க்ளிக் டிக்கெட்ஸ்.காம்

Www.clicktickets.com நம் நாட்டின் 15 நகரங்களில் புதிய வசதியை ஆரம்பித்திருக்கிறது. இனி நமக்குப் பிடித்த படத்தைப் பார்ப்பதற்கு கூட்டத்தில் முண்டியடித்துக் கொண்டு டிக்கெட் வாங்க வேண்டாம். அடித்துப் பிடித்து டிக்கெட்டுகளை வாங்கிய பின் அதே கோபத்தோடு சினிமாவை ஏனோ தானோவென்று பார்க்கவும் வேண்டாம். அலுங்காமல் நலுங்காமல் சென்று ரசித்து சினிமா பார்க்கக் கூடிய நல்ல நேரம் வந்துவிட்டது. இனி இந்த இணைய தளத்தின் மூலம் டிக்கட்டுகளை ரிசர்வ் செய்வதோடு மட்டுமில்லாமல் 'ஆன்லைனி'ல் க்ரெடிட் கார்ட் மூலமாக கட்டணத்திற்கும் ஏற்பாடு செய்யலாம்.

சும்மா ஒரு விளையாட்டிற்காக டிக்கெட்டுகளை ரிசர்வ் செய்துவிட்டு சினிமாவிற்குப் போகாமலிருப்பதை தவிர்க்கதான் டிக்கெட்டுகளை ஆன்லைனிலேயே பணம் செலுத்தி ஒதுக்கீடு செய்யலாம் என்னும் வழக்கத்தை ஆரம்பித்திருக்கிறதாம் இந்த இணைய தளம்.

மாயத்தோற்ற உலகில் நவீன திருடும் முறைகள்.

மனிதனின் மூளை எப்போதும், எதிலும் ஏதாவது புதுமையான உத்தியைக் கண்டுபிடிப்பதில் முனைந்து கொண்டேயிருக்கும். மாயத்தோற்ற சைபர் உலகில் இன்று புதியவிதமான திருட்டு வேலைகள் நடக்க ஆரம்பித்து விட்டன.

நீங்கள் 500 மணி இன்டர்நெட் நேரத்திற்கு பணம் கட்டிவிட்டு உங்கள் கண்ணெதிரில்

ஒரு நல்ல தாயானவள் எப்படியிருக்க வேண்டும்? குழந்தைகளுக்கு 'பிடித்தால் சாப்பிடு. பிடிக்காவிட்டால் விழுங்கு' என்ற தத்துவத்தை ஊட்ட வேண்டும். ஒருநாளும் 'துப்பு' என்ற நிலையைச் சொல்லக் கூடாது. இது வாழ்க்கை யின் எல்லா அம்சங்களுக்கும் பொருந்தும்.

– ஒரு தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சியில் கேட்டவர் – சித்ரா முரளி.



புதுமைச் சிறப்பிதழ் 2001 2000 புதுமைச் சிறப்பிதழ்

முதலீடு செய்து விடுவார்கள்! அத்தனை நம்பிக்கை விதியின் மீது! அதனால் தான் பல நகைகள் வைப்புத் திட்டங்கள், மரம் வளர்க்கும் திட்டங்கள், நிதி வைப்புத் திட்டங் கள் காளான்களாக பரவி மொத்தமாக ஆயிரக் கணக்கானவர்களை திவாலாக்கி விடுகின்றன. இதெல்லாம் பழைய கதை.

ஐ.டி. உலகின் புதிய கதை 'டாட்.காம்' கம்பெனிகளின் மூலம் நடக்கும் மோசடிகள் தான்! மோசடி விஷயத்தில் நாம் ஐ.டியையும் விட்டு வைக்கவில்லை.

இண்டர்நெட் ஒரு அற்புதமான ஊடகம். இதன் மூலம் வியாபாரம், கல்வி, உறவுமுறைகள் தொடர்புமுறை மற்றும் சமூகம் எல்லாவற்றையும் விருத்தி செய்யலாம்.

ஆனால் எதையுமே துஷ்பிரயோகம் செய்யும் கூட்டத்தினர்களும் இருக்கிறார்களே! இணையத்தின் மூலம் ஆபாசம், கம்ப்யூட்டர் சம்பந்தப்பட்ட சட்ட விரோதமான காரியங்கள், மற்றவர்களின் தனிமையில் தலையிடும் கெட்ட பழக்கம், வைரஸைப் படைத்து பரவவிடும் இழிசெயல், பயமுறுத்தல், திருட்டு போன்ற பல தகாத செயல்கள் சைபர் உலகை இன்று பாதித்திருக்கின்றன!

இப்போது ஈ.கனவுகளை தூண்டுவதற்காகவே பல டாட்.காம் நிறுவனங்கள் கிளம்பியிருக்கின்றன. இவற்றில் முதலீடு செய்தால் இவற்றின் பங்குகளின் மதிப்பு கூடிய சீக்கிரத்தில் உயரும் என்று ஆசை காட்டுகின்றன.

'உங்கள் ஒளிமயமான எதிர்காலத்திற்கு எங்களுடன் கூட்டாளியாகச் சேருங்கள்!'

'எங்களது ஃப்ரான்சைஸ் எடுத்துக் கொண்டால், (ரூபாய் முப்பது லட்சம் முதலீடு செய்து) நீங்கள் இலட்சக்கணக்கில் சம்பாதிக் கலாம்.' 'எங்களது கோர்ஸில் சேர்ந்தால் வேலை நிச்சயம்.' 'எங்களுடன் சேர்ந்து கொள்ளுங்கள். இருபது சிடியும் ஒரு மெகானட் வெப் ஸ்தானமும் உங்களுக்கு இலவசம். உங்களுக்குப் பயிற்சியளித்து எங்கள் நிறுவனத்திலேயே வேலை போட்டுக் கொடுப்போம். நீங்கள் படிப்பதற்கு நாங்கள் செலவழிக்கிறோம்.'

'ஒரே ஒரு முகவரியை டைப் செய்தால் உங்களுக்குப் பணம்.'

'கணினியைப் பற்றிய அறிவு இல்லாமலேயே நெட் வியாபாரத்தில் இறங்குங்கள். முதலீடு ரூ. 25000/- மட்டுமே. மாதம் ரூ. 5000 சம்பாதிக்கலாம்.'

இன்னும் இப்படி எத்தனை எத்தனை விளம்பரங்களைப் பார்த்திருப்பீர்கள்?

நெட் பிசினஸில் முதலீடு செய்யுங்கள். ஆனால் எச்சரிக்கையுடன்! எந்த வியாபாரத்திலோ கூட்டு முயற்சியிலோ அல்லது கல்வி பெறுவதிலோ நுழைந்தாலும் அந்த நிறுவனத்தைப் பற்றி நன்கு தெரிந்து கொண்டு செயல்படுங்கள்.

தொகுப்பு: **ஸ்வாதி**

உங்களுக்காக ஒதுக்கி வைக்கப்பட்ட இண்டர்நெட் நேரம் மாயமாக குறைந்து வருகிறதா? "நாம் அதிகமாக இண்டர் நெட்டை உபயோகிக்கவில்லையே? பிறகு எப்படி நம் நேரம் குறைகிறது" என்று தலையைச் சொறிந்து கொண்டிருக்கிறீர்களா?

எச்சரிக்கையுடன் இருங்கள். உங்கள் இண்டர்நெட் நேரத்தை நீங்கள் அறியாமலேயே யாரோ கபளீகரம் செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள். ஒரு நூலகத்தில் வேலை செய்யும் ஒரு அம்மணிக்கு இப்படித்தான் நேர்ந்தது. வி.எஸ்.என்.எல்லில் விசாரணை நடத்தியபோது ஒரு பிரத்தியேகமான தொலைபேசி எண் அடிக்கடி பில்லில் காணப்பட்டது. அந்த எண்ணுள்ள முகவரிக்குச் சென்று விசாரித்த போது இண்டர்நெட் திருடன் ஒத்துக் கொண்டான்!

மற்றவர்களுடைய 'அக்கவுண்ட்டை' உபயோகித்து இண்டர்நெட் உலகில் விளையாடுவது சிலருக்கு வழக்கமாகிவிட்டது. இதற்கு உபயோகிப்பவரின் பேரையும் சங்கேத வார்த்தையையும் திருடினால் வேலை சுலபம்! இதற்கு உறுதுணையாக இருப்பவர்கள் சில கம்யூட்டர் மெக்கானிக்குகள். இந்த இரண்டு தகவல்களும் அவர்களுக்கு எளிதாகக் கிடைக்கும். வேறு ஒருவரிடம் விற்றுவிடுகிறார்கள்! அதே மாதிரி இண்டர்நெட் பூத் மற்றும் கியோஸ்க்குகள் நடத்துபவர்களும் இந்த மாதிரி செயல்களில் ஈடுபடுகிறார்கள்.

உங்களுடைய யூஸர் நேம் மற்றும் பாஸ்வோர்ட்டை எவருக்கும் தெரியப்படுத்தாதீர்கள். உங்கள் கண்களுக்கே தெரியாமல் நீங்கள் திவாலாக வாய்ப்புகள் உண்டு!

கிராட்ஃபார்ட்ச்யூன்.காம்.

அமெரிக்க கனவுகளுடன் உறங்கி போகும் இளைய சமுதாயத்தினர் சேவைக்காக ஆரம்பிக்கப்பட்டிருக்கும் இந்த இணைய தளம் நம் ஐ.ஐ.டியிலிருந்து அமெரிக்காவிற்குச் சென்ற சில என்.ஆர்.ஐயினரால் துவங்கப்பட்டிருக்கிறது. அவர்களுடைய சுய அனுபவங்களை வைத்து, ஆய்வுகள் செய்து அமெரிக்க பல்கலை கழகங்களுக்கு எப்படி விண்ணப்பிக்க வேண்டும் போன்ற விவரங்களை இந்தத் தளம் தருகிறது. படிப்படியாக என்ஜினியரிங் மற்றும் எம்.எஸ்.சி. மாணவர்களுக்கு ஆலோசனைகள் உள்ளன. மற்ற தளங்களுடன் இணைப்பு, மின் அஞ்சல் முகவரி, அந்தஸ்து போன்ற தகவல்கள் மற்றும் விண்ணப்பிக்கும் முறை பொருளாதார உதவி விசா, பயணிக்கும் தகவல்கள் போன்ற அனைத்து விவரங்களுடன் 300 பிரசித்தி பெற்ற அமெரிக்க கல்வி ஸ்தாபனங்களை பற்றியும் இந்த இணைய தளத்தில் நாம் கண்டறியலாம்.

டாட்காம் நிறுவனங்கள் 'டாட்.கான்' நிறுவனங்களாக மாறும்போது!

நம் நாட்டு மக்கள் 'உங்கள் பணத்தை பன்மடங்காக்கி கொடுப்போம்' என்று எவர் வந்து சொன்னாலும் அவசர அவசரமாக காலம் பூராவும் சேர்த்து வைத்த பணத்தை

நீங்கள் மறதி மன்னனா?
அப்படியே இருங்கள்!
பழையவைகளை மறந்து விடுங்கள்.
உங்களை யாராவது உதாசீனப்படுத்தியிருந்தால், வார்த்தைகளால்
காயப்படுத்தியிருந்தால்,
உங்களுக்கு எடுத்த முயற்சிகளில் தோல்வி ஏற்பட்டிருந்தால்,
எதிர்ப்புகளும், ஏமாற்றங்களும் கிடைத்திருந்தால்,
சிலர் நன்றியுடன் நடந்து கொள்ளாமலிருந்தால்,
அல்லது உங்களால் முடியாது என்று அதைர்யப்படுத்தியிருந்தால்
மறந்து விடுங்கள்!

- ஆர். வசந்தா

21-ம் நூற்றாண்டின் மாபெரும் சவால்!

விஞ்ஞான தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியின் சிகரத்தையே தொட்டு விட்டதாக இன்று மனிதகுலம் மார்தட்டிக் கொள்கிறது. தகவல் தொழில்நுட்பம் உலகை ஒரு குடையின் கீழ் கொண்டு வந்து விட்டதை எண்ணும்போது வியக்காமல் இருக்க முடியவில்லை.

ஜீன் பற்றிய கண்டுபிடிப்பு படைப்பின் இரகசியத்தையே அவிழ்த்து விடும் நிலையில் உள்ளது. மூப்பு, பிணி, இறப்பு இவற்றையெல்லாம் வெல்லும் ஆற்றலை மனிதகுலத்திற்கு வழங்க உள்ளது.

ஆனால், இவற்றையெல்லாம் ஆண்டு அனுபவிக்க மனிதகுலம் மட்டுமல்ல. மற்ற உயிர்களும் இப் பூமியில் இன்னும் எத்தனை நாள் நிலைத்திருக்கும் என்ற கேள்வியும் கூடவே எழுந்துள்ளது!

என்னங்க இது. இறப்பையே வெல்லலாம் அல்லது நாம் விரும்பும் வரையில் தள்ளிப் போடலாம் என்ற அளவிற்கு ஜீன் ரகசியங்கள் வெளிவரும் நிலையில், நமக்கு மட்டுமின்றி ஒட்டுமொத்த உயிரின வாழ்க்கையே கேள்விக்குறியாகி விட்டதா என்று எண்ணுகிறீர்களா! இக் கட்டுரை முழுவதையும் படித்ததும் எந்த அளவு அது உண்மை என்பதை நீங்களே உணருவீர்கள்!



உலகத்தின் ஒவ்வொரு சென்டி மீட்டர் பரப்பிலும் கண்ணுக்குத் தெரியாத கற்பனைக்கும் எட்டாத வினோதமான சிறு சிறு உயிரினங்கள் காணப்படுகின்றன. இது ஒரு மெல்லிய சவ்வு போல இந்தப் பூமியில் முழுதுமாகப் படர்ந்திருக்கிறது. எண்ணிலடங்கா இந்த நுண்கிருமிகள், நுண் உயிரிகள், செடிகள், மரங்கள், விலங்குகள், மனிதன் இவை எல்லாம் சேர்ந்து உருவானதுதான் முழு இயற்கை அமைப்பு. இதையே பல் உயிர்ப் பெருக்கம் (Biodiversity) என்று அறிவியலறிஞர்களும், சிருஷ்டி என்று சமயவாதிகளும் அழைக்கின்றனர்.



கடந்த ஒன்றரை பில்லியன் ஆண்டுகளாக பரிணமித்துப் பல மடங்குகள் பெருகி இருக்கும் இப் பல்லுயிரிகளும் அறிவியலில் மூன்று நிலைகளாகப் பிரித்து ஆராயப்பட்டு வருகிறது.

முதலாவது ஈக்கோ சிஸ்டங்கள் எனப்படுவன. மழைக் காடுகள், பவளப் பாறைகள், ஏரி குளம் ஆறு ஆகிய நீர் நிலைகள் போன்றவை இதில் அடங்கும்.

இரண்டாவது சிற்றினங்கள். ஊர்வன, பறப்பன, நீர்

நிலத்தில் வாழ்வன, மனித இனம் என்பவை இதில் அடங்கும்.

கடைசியாக வருவது இவ்வுயிர்களுக்கெல்லாம் அடிப்படையாக இருந்து அவற்றை உருவாக்கும் ஜீன்கள்.

பல்வேறு நிலைகளிலுள்ள இப் பல்லுயிர்ப் பெருக்கத்தில் ஒரு சிறு பகுதியைத்தான் மனிதனால் பாகுபடுத்திப் பெயரிட முடிந்தது. எளிதில் காணக்கூடிய பெரிய விலங்குகள், மரங்கள், செடி கொடிகளைப் பிரிக்க முடிந்த அளவு சிற்றுயிர்களைப் பாகுபடுத்த முடியவில்லை. புழு பூச்சிகள் போன்றவற்றில் 10%, பாக்டீரியா போன்ற நுண்ணுயிர்களில் 1% அளவிற்கு மட்டுமே பகுத்தறியப்பட்டுள்ளது.

சுமார் 36 இலட்சம் வகைகளில் காணப்படலாம் என்று நம்பப்படுகிற இப் பல்லுயிர்ப் பெருக்கத்தில் ஒவ்வொன்றாக அழிந்து வருவதும், புதிதாக ஒரு வகை தோன்றுவதும் பரிணாம மாற்றத்தின் இயல்பான ஒரு நிகழ்ச்சிதான்.

இந் நிகழ்ச்சி பத்து லட்சம் ஆண்டுகளுக்கு ஒன்று என்ற வேகத்தில்தான் இயற்கையாக நடந்து வந்தது. ஆனால் மனிதன் தோன்றிய பிறகு உயிரின மறைவானது 100 முதல் 1000 மடங்காக உயர்ந்துள்ளது. அதிலும் இன்றைய நிலவரப்படி ஒவ்வொரு நிமிடத்திற்கும் ஒரு உயிரினம் மறைந்து வருகிறது. அதே சமயம் பரிணாம வளர்ச்சியின் மூலம் புதிய உயிரினங்கள் தோன்றுவதும் மிகவும் மோசமான அளவிற்குக் குறைந்து விட்டது. பவளப் பாறை அல்லது மழைக் காடுகளில் வசிக்கும் உயிரினங்களில் மட்டும் பாதிக்கு மேல் இந்த நூற்றாண்டின் இறுதிக்குள் மறைந்து விடலாம். இதே நிலை நீடித்தால் உலகெங்கும் ஒரே மாதிரியான உயிரின வகைகள் கட்டுக்கடங்காத நிலையில் பெருகிவிடும். உயிரினச் சமநிலை பாதிக்கப்பட்டு மனித இனம் உட்பட எஞ்சியுள்ள உயிர்கள் அனைத்தும் விரைவாக அழிவைச் சந்திக்கும். உயிரினம் என்பதே பூமியில் இல்லாது போய்விடும். இது மிகைப் படுத்தப்பட்ட கருத்தோ அல்லது அதீதமான கற்பனையோ அல்ல.

ஒட்டுமொத்தமான உயிரின அழிவு இதற்கு முன்னரே ஆறு முறைகள் நடைபெற்றுள்ளது என்பது பல பேருக்குப் புதுமையான, ஆச்சரியப்படத்தக்க செய்தியாக இருக்கும். ஆனால் நிதர்சனமான கடந்த கால வரலாறு அது. இதையே 'மஹாபிரளயம்' என சமயங்களில் கூறப்பட்டுள்ளன.

கேம்பிரியன் காலம் என்பதில் தொடங்கி கடந்த 65 மில்லியன் ஆண்டுகள் வரை பல்வேறு கால இடைவெளிகளில் ஆறு முறைகள் உலக உயிரினங்கள் அனைத்தும் ஒட்டுமொத்த அழிவிற்கு (Mass Extinction) உள்ளாகி உள்ளன. ஒவ்வொரு முறையும் மறுபடியும் அனைத்து உயிரிகளும் மறுபிறப்பு எடுத்திருக்கின்றன என்பது ஆறுதலான செய்தி.

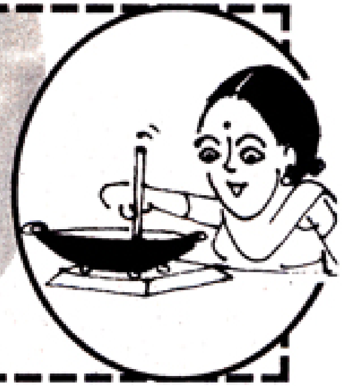
இன்றைய நமது காலம் ஏழாவது முறையாக அத்தகையதொரு நிகழ்வு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகளை உருவாக்கி வருகிறது. பூமியின் கண்டங்களின் இடப்பெயர்ச்சி, வானிலை, விண்கற்கள் மோதல் போன்ற இயற்கைக் கார ணங்களாலேயே முன்பு அழிவுகள் ஏற்பட்டன. ஆனால், மனிதனின் முறையற்ற செயல்களே அடுத்த அழிவிற்குக் காரணமாக அமையப் போகின்றன.

அந்த ஒட்டுமொத்த அழிவு ஏற்படும் வரை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பல்லுயிர்கள் அழிந்து வருவது மனிதனுக்கு மிகப் பெரிய துன்பத்தைக் கொடுக்கும். பூமியின் உஷ்ண அதிகரிப்பு, ஓசோன் மறைந்து வருவது, பல்வேறு நிலைகளில் மாசுபாடு ஏற்படுதல் (pollution problem) போன்றவற்றால் ஏற்படும் துன்பங்களை விட, இந்த உயிரின மறைவுகளால் ஏற்படும் துன்பம் அளவிட முடியாததாக இருக்கும்.

மண்வளம் தொடர்ந்து பாதுகாப்பாக இருக்கவும், பல்வகையான ஆற்றல்களைச் சேகரிக்

ரவா கேசரி, கோதுமை அல்வா செய்யும் போது இரண்டு ஆப்பிள் துண்டுகளையும், இரண்டு பைன் ஆப்பிள் துண்டுகளையும் மிக்ஸியில் நைஸாக அரைத்து, கேசரி, அல்வா கிளறி இறக்கும் முன்பே போட்டுக் கிளறி கொதி வந்ததும் இறக்குங்கள். பிறகு 'கட்' செய்து சாப்பிட்டால் 'கமகம'வென்று வாசனையுடனும், சூப்பர் சுவையாகவும் இருக்கும்.

- சி. கவுசுபி.



கவும், நீரைத் தூய்மைப்படுத்தவும் காற்றின் தூய்மைக்கும் பலவகை உயிரினங்கள் அவசியம். பல்லு யிரின் அழிவு இவ்வளங்களை எல் லாம அழித்து விடும். உயிர்வாழத் தேவையான உணவுப் பற்றாக்குறை மட்டுமின்றி, மருந்துகளைப் படைத் தளிக்கும் தாவரங்களும் அருகி நோய் களும் தலைவிரித்தாடும். நமது எதிர்காலச் சந்ததியினருக்கு வெறுமையான உலகம்தான் இருக்கும்.

நமது செயல்களால் நாமே இத்தகையதொரு நிலையை உருவாக்கலாமா? நான் ஒன்றும் செய்யவில்லை என்று ஒவ்வொருவரும் தனித்தனியாக எண்ணி ஒதுங்கிக் கொள்ள நினைக்கலாம். ஆனால், நாம் அனைவரும்தான் இதற்குக் கூட்டுப் பொறுப்பேற்க வேண்டும். பல்லுயிரின் அழிவை தடுத்து நிறுத்த வேண் டும்.

முதலில் படைப்பின் தர்மத்தைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு சிறு உயிரும் ஒரு நோக்கத்திற்காகவே படைக்கப்பட்டுள்ளது. ஒன்றின் குணம் இன்னொன்றில் இருக்காது என்பதை உணர வேண்டும். ஒவ்வொரு வகை சூழலுக்கேற்பதான் ஒவ்வொரு வகை உயிரி னமும் படைக்கப்பட்டுள்ளது. அவைகளைப் போலவே ஏதோ ஒரு சூழலுக்கு ஏற்பவே மனித இனமும் படைக்கப்பட்டது என்பதை உணர வேண்டும். மற்ற உயிரினங்களை அழிக்கவோ அன்றி அவற்றின் உரிமைகளைப் பறிக்கவோ நமக்கு எந்தவித அதிகாரமும் இல்லை. "அனைத்துமாக நான் இருக்கிறேன்" என்று கண்ணன் கீதையில் கூறியதன் அர்த்தம் இந்த தர்மத்தின் அடிப்படையில்தான்!

திருமாலின் பத்து அவதாரங்களும் இந்த பல்லுயிர்ப் பெருக்கத்தின் சிறப்பை வெளிப்படுத்துவதுதான்!

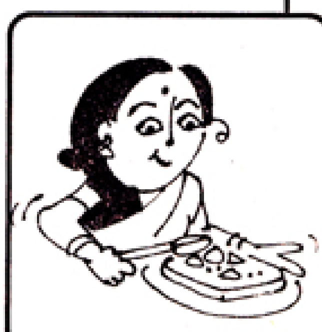
மற்ற உயிர்களுடன் இணைந்து வாழும் மனோபாவத்தை வலுப் படுத்த வேண்டும். உலகம் தன்னு டையதே, உயிரினங்கள் அனைத்திற் கும் தலைவன் நானே என்ற எண் ணங்களின் அடிப்படையில் எந்தச் செயலையும் செய்யாமல், பிற உயிர்களைப் போல, தானும் இவ்வுலகில் வாழ வந்த ஓர் உயிர்தான் என்ற உண்மையைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். 'உயிர்களிடத்து அன்பு வேண்டும்; தெய்வம் உண்மையென்று தானறி தல் வேண்டும்' எவ்வளவு சத்தியமான வரிகள் பாரதியினுடையது! இதை உணர்ந்தாலே போதும், செயல்பாடுகள் தானே தோன்றி விடும்!

நீங்கள் காடுகளை அழிக்காமலிருக்கலாம்; மரம் செடி கொடிகளைக் கூட வெட்டாம லிருக்கலாம். சாயங்களையோ, இரசாயனங் களையோ வெளியேற்றி நிலங்களை மாசு படுத்தும் தொழிலதிபராக இல்லாமலிருக்கலாம். விலங்குகளை வேட்டையாடும் எண்ணமே உங்களுக்கு ஏற்படாமலிருக்கலாம். எந்த உயிரி னத்திற்கும் கனவிலும் தீங்கு எண்ணாதவரா கவும் இருக்கலாம். இவ்வாறெல்லாம் நேரிடை யான தொடர்பு இல்லாவிடினும் நம்மில் ஒவ்வொருவரும் இந்த உயிரின அழிவிற்குக் காரணமானவர்கள் என்பது மறுக்க முடியாத உண்மையே!

தெரிந்தோ தெரியாமலோ இன்று நாமெல் லாம் சிக்கிக் கொண்டுள்ள நுகர்வுக் கலாச் சாரம்தான் இதற்கு முக்கிய காரணம். அவசி யமே இல்லாமல் அடுத்தவர் மதிக்க வேண்டு மென்கிற எண்ணத்தில் போலியானதொரு

ப்ரெட் பிஸ்கெட்!

உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து மசித்து, அதனுடன் இஞ்சியையும், ஒரு பச்சை மிளகாயையும் அரைத்து, உப்பு சேர்த்து கலந்து கொள்ளவும். இதனை ப்ரெட் ஸ்லைஸ் மீது பரத்தவும். வெள்ளை எள்ளை இடைவெளி இல்லாமல் இதன் மீது தூவி லேசாக அழுத்தவும். பிறகு விரும்பும் வடிவத்தில் வெட்டி எண்ணெயில் பொரிக்கவும். க்ரிஸ்ப்பாகவும், ருசியாகவும் இருக்கும். விருப்பமுள்ளவர்கள் ஒரு பல் பூண்டும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.



- ஜெயா

கொரியர் சர்வீஸ் சாதாரணமாகி விட்ட இந்த நாளில், நாம் யாருக்காவது கொரியர் அனுப்பும் பொழுது அவர்கள் வீட்டு முகவரியுடன் வீட்டுத் தொலைபேசி எண்ணையும் கட்டாயம் குறிப்பிட வேண்டும். ஏனெனில் கொரியர் கொண்டு வரும் ஆட்கள் புதிது புதிதாக வேலைக்குச் சேர்பவர்கள். தபால் இலாகா போஸ்ட்மேன் மாதிரி அவருக்கு எல்லா இடங்களும் அத்துப்படி ஆகாததால், வீடு தேட முடியாவிட்டால் ஃபோன் செய்து விசாரித்துக் கொள்ளலாம்.

— ஜெயஸ்ரீ



வாழ்க்கையை மனிதன் வாழ்ந்து வரும் நிலையே. சகஉயிர்களின் அழிவுக்கு அதன் இனமே அழிந்து போகுமளவிற்குக் காரணமாய் உள்ளது.

நாகரீகம், அந்தஸ்து என்ற நிலையில் நாம் உபயோகிக்கும் தோல், தந்தம் போன்ற விலங்குகளின் உறுப்புகளால் ஆன பொருட்கள் எத்தனை உயிரினங்களை அழித்து வருகிறது தெரியுமா! அழகு என்கிற கருத்தை வெளிப்படுத்த நாம் உபயோகிக்கும் பவுடர், மை, நகப்பூச்சு, லிப்ஸ்டிக் போன்றவைகளின் தயாரிப்பினால் வெளிப்படும் இரசாயனக் கழிவுகள் எத்தனை நுண்ணுயிரிகளை அழிக்கின்றன தெரியுமா? ஃபேஷன் என்ற போர்வையில் நாம் உபயோகிக்க ஆரம்பித்த ஃபாஸ்ட்புட்டில் எத்தனை வகையான இரசாயனங்கள் கலக்கப்படுகின்றன; அதற்காக எவ்வளவு பிளாஸ்டிக் கழிவுகளாக வெளியேற்றப்படுகின்றன; அது எத்தனை உயிரிகளின் இறப்புக்குக் காரணமாக இருக்கின்றன தெரியுமா!

கொஞ்சம் யோசனை செய்தால் போதும், பல்லுயிரின அழிவிற்கு நாமும் சிறிதாவது காரணமாயிருக்கின்றோம் என்று புரியும். இனியாவது நமது செயல்களைக் கொஞ்சம் மறு பரிசீலனை செய்து தேவையானதை மட்டும் செய்வோமானால் ஏழாவது உயிரின அழிவைத் தடுத்து நிறுத்தலாம்.

பொருட்களை வீணாக்காமல் முழுதுமாக பயன்படுத்தப் பழகுங்கள். தண்ணீர், காகிதம் போன்றவற்றைச் சிக்கனமாகப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மரங்கள் மற்றும் அதைச் சார்ந்த உயிரினங்களின் வளர்ச்சிக்குப் பெரிதும் உதவி புரிந்தவர்களாவோம். புதிது புதிதாக நாளுக்கு ஒரு பெயரிட்டு வாழ்த்து அட்டைகள் அனுப்பும் பழக்கத்தைத் தவிர்த்தாலே எத்தனையோ காடுகள் காப்பாற்றப்படும். புத்தாண்டு, பொங்கலுக்குக் கூட வாழ்த்தை நேரிலே கூறி விடுங்கள். அல்லது டெலிபோன், 'ஈமெயில்' உபயோகியுங்கள். செலவும் மிச்சமாகும். வழியே இல்லையென்றால் குறைந்தபட்ச காகிதத்தைப் பயன்படுத்துங்கள். உங்கள் அன்பை வெளிப்படுத்த ஒரு தபால் கார்டு போதுமே!

மின்சாரம், எரிபொருள் போன்றவற்றையும் அளவோடு பயன்படுத்துங்கள். மோட்டார் சைக்கிள், கார் போன்றவற்றை ஆடம்பரத்திற்கு உபயோகிப்பதைத் தவிர்த்து சைக்கிள் அல்லது பஸ்ஸை உபயோகியுங்கள். இதனால் காற்று மாசுபாடு தவிர்க்கப்படுவதுடன் ஒட்டுமொத்த உயிரினங்களின் ஆரோக்கியத்திற்கும் வழியேற்படும்.

அடைத்து வைத்து விற்கப்படும் உணவு வகைகளைத் தவிர்த்து விடுங்கள். உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கும் நல்லது. அதன் கழிவுகளைத் தின்று இறக்கும் பிற உயிரினங்களுக்கும் நல்லது.

உங்கள் நாடு, இனம் என்பதற்கென்றே இயற்கையான கலாச்சாரம் உள்ளது. அதை மட்டுமே பின்பற்றி வாழ்க்கை முறையைச் செம்மைப்படுத்துங்கள். உண்டபின் கை கழுவ நீரும், துடைக்கத் துணியும் போதும். டிஷ்யூ பேப்பர் தேவையில்லையே! விருந்தினரை உபசரிக்க இயற்கையாகவே பால், பழங்கள் கிடைக்க பதப்படுத்தப்பட்ட இரசாயனம் கலந்த செயற்கைப் பானங்கள் தேவையில்லையே! யாரையும் பின்பற்றாமல் நாம் நாமாக இருக்க முயற்சி செய்வோமானால் இருபத்தியோராம் நூற்றாண்டின் மாபெரும் சவாலாக உருவெடுத்துள்ள இந்தப் பல்லுயிர்ப் பெருக்க அழிவை எளிதாகச் சமாளிக்கலாம்.

அறிவியலின் அதிஅற்புத கண்டுபிடிப்புகளை - ஜீன் ரகசியங்கள் வெளிப்பாடு வரை - ஆண்டு அனுபவிக்கலாம். இல்லையெனில் ஏழாவது ஒட்டுமொத்த உயிரின அழிவை மட்டுமே நம் சந்ததியினர் சந்திப்பர் என்பதை மறக்க வேண்டாம்.

— பூங்கோதை கிருஷ்ணராஜ்

ஒரு நோய் மூன்று நிவாரணங்கள்

ஐம்பதாவது வயதை நோக்கி நடைபோடும் காலம் ஆண்களுக்குப் பொன்னான நேரம். வாழ்க்கையில் சில கடமைகள், பொறுப்புகளை முடித்திருக்கக்கூடும். பதவியில் உயர்ந்த நிலை அடைந்திருக்கக்கூடும். ஆனால் அதே வயதினை ஒரு பெண்மணி அடையும் போது பலவித சங்கடங்களைச் சந்திக்க நேரிடுகிறது. அதற்கு முக்கியக் காரணம் மாதவிடாய் நின்று போகும் நேரம். இந்த நிலையினை எவ்வாறு சிரமமின்றி கடக்கலாம் என்பதை மருத்துவ வல்லுனர்கள் மூன்று கோணங்களில் ஆராய்கின்றனர்.

மங்கையர் வாழ்க்கையில்

மாலைப்பொழுது

• பாஷ்வ உத்தானாசனம் - முதல் நிலை



டாக்டர் ஷமீம் (மகப் பேறு மருத்துவர், கர்ப்ப ரட்சாம்பிகை ஃபெர்டிலிடி சென்டர்)

"இந்நாளில் பல சிறு பெண்கள் சிறிய வயதிலேயே பூப்படைந்து விடுகின்றனர். அதற்கு ஊட்டமான உணவு, வெளியுலகத் தொடர்பு எனப் பல காரணங்கள் கூறப்படுகின்றன. ஆனால் அதே நிலையில் பெண்மணிகள் வாழும் போது 'மெனோபாஸ்' சமயம் முன்னதாக வருவதில்லை. அதாவது உலகெங்கிலும் எந்த நாடு, மத, இனத்தவராக இருப்பினும், சிறு வயதில் பூப்படைந்தவர்களாக அல்லது பதினாறு வயதில் பூப்படைந்திருந்தாலும், எத்தனை குழந்தைகளைப் பெற்றிருந்தாலும், கருத்தடை அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டிருந்தாலும், 'மெனோபாஸ்' என்ற நிலையை ஐம்பதாவது வயதில்தான் அடைகின்றனர்.



• ஜடரபரிவர்த்தி முதல் நிலை

இன்று மருத்துவம் முன்னேறி ஒரு பெண்மணியின் சராசரி வயது எழுபத்தைந்து என்றாகி விட்டது. இதற்கு நோய்களுக்குத் தகுந்த சிகிச்சை வந்து விட்டதும், ஊட்டமான உணவு முறையும் காரணம். அதனால் இந்த நிலையைத் தாண்டி பல ஆண்டுகள் எந்த பிரச்னையும் இன்றி வாழ வேண்டிய பெண்மணிகள் சராசரியாக உலக ஜனத்தொகையில் உள்ள பெண்மணிகளில் மூன்றில் ஒரு பங்கைச் சேர்ந்தவர்கள். எனவே 'மெனோபாஸ்' என்ற நிலையைப் பற்றி நன்கு தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

'மெனோபாஸ்' காலத்திற்கு ஐந்து வருடங்கள்



• இறுதி நிலை



• இறுதி நிலை

முன்னும், பின்னும் 'பெரிமெனோபாஸ்' என அழைக்கப்படுகிறது. இந்தக் காலத்தில், அதாவது மாதவிடாய் நிற்பதற்கு முன் இரத்தப் போக்கில் பல மாறுதல்கள் ஏற்படத் தொடங்குகின்றன. சரியாக மாதத்திற்கு ஒரு முறை என்று வராமல் மாதமிரண்டு முறை, ஒழுங்காக வந்தாலும் அதிக அளவிலும், கட்டி கட்டியாகவும் இரத்தப் போக்கு, இரண்டு மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு வரும் போதும் அதிக இரத்தப் போக்கு இல்லாதிருப்பது, நாட்கள் தள்ளி வரும் போது பிரவாகமாக இரத்தப் போக்கு ஏற்படுவது எனப் பல பிரச்னைகள் ஏற்படக்கூடும்.

முதலில் இவ்வாறு ஏற்படுவது இயற்கை என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். விலங்குகளில் பெண் இனத்தைச் சேர்ந்தவற்றிற்குக் கருப்பையுடன் இணைந்து அமைந்து உள்ள 'ஓவரி' அவ்விலங்கு இறக்கும் வரை செயல்பட்டுக் கொண்டேயிருக்கும். ஆனால் மனித இனத்தில் பெண்மணிகளுக்கு 'ஓவரி'யின் கடமைகள் ஒரு குறிப்பிட்ட காலம் வரை மட்டுமே. அதன் பிறகு ஈஸ்ட்ரஜோன், ப்ரோஜெஸ்டிரோன் ஹார்மோன்களின் சுரப்பு குறைந்து விடும். அதனால் மூளையில் உள்ள பிட்யூட்டரி சுரப்பி அதிக அளவில் இயங்கி FSH, TSH ஹார்மோன்களைச் சுரந்து ஓவரியைத் திரும்பச் செயல்படுத்த பாடுபடும். அதன் விளைவாகவே இரத்தப் போக்கில் மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன.

மெனோபாஸ் நிலை ஏற்பட்டுள்ளதற்கான அறிகுறிகள் :

1. மாறுபட்ட மாதவிடாய்.

2. Climacteric எனப்படும் நிலை - அதாவது எல்லோரிடமும் ஏற்படக்கூடிய மனக்கசப்பு, எரிச்சல், மன உளைச்சல், தூக்கமின்மை, ஞாபகமறதி, உடல் முழுவதும் குப்பென வியர்த்துப் போவது, மார்பில் படபடப்பு முதலியவை.

3. உடலளவில் யோனிப் பகுதி ஈரமில்லாமல் உலர்ந்த நிலையிலிருக்கும். வெள்ளை படும். உடலின் மேல் தோல் உலர்ந்து போகும். அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கத் தோன்றும். தும்மினாலோ, இருமினாலோ சிறுநீர் பிரிந்து விடும். மார்பகம் மென்மையானதாகி விடும். மூட்டுகளில் வலி ஏற்படும்.

4. இந்நிலையில் ஹார்மோன் அளவுகள் குறைந்து விடுவதால் இருதய பாதிப்பு ஏற்படலாம். சிலருக்கு மார்பகப் புற்றுநோய், ஓவரியில் புற்றுநோய், கருப்பை வாயில் புற்றுநோய் ஏற்படலாம். இத்தனைக்கும் ஹார்மோன் சுரப்பது முற்றிலும் நின்று போவதில்லை. ஈஸ்ட்ரஜோன், ப்ரோஜெஸ்டிரோன் மிகக் குறைந்த அளவிலும், ஆண்களுக்குச் சுரக்கும் டெஸ்டோஸ்டீரோன் என்ற ஹார்மோன் வீரியம் குறைந்த அளவிலும் சுரக்கிறது. இதனால் பெண்மை குறைந்து ஆண்மை தன்மை அதிகமாகக் கூடச் சிலருக்கு வாய்ப்புள்ளது.

இந்த நிலை ஏற்படும் போது ஒரு நல்ல மகப்பேறு மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற அணுக வேண்டியது மிக அவசியம். தானாக இரத்தம் கொட்டி நிற்கும் என்று அலட்சியப்படுத்தக்கூடாது. ஏன்? அவர்கள் சில பரிசோதனைகளைச் செய்து சில பிரச்னைகளை

• டாக்டர் ஷமீம்



• டாக்டர் பழநிசாமி

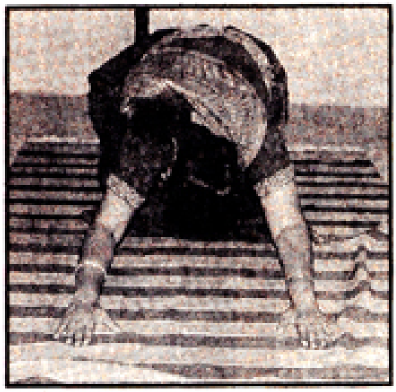


• ஈ.ஆர். கோபாலகிருஷ்ணன்





• சக்ரவாகாசனம் - முதல் நிலை



• இறுதி நிலை

ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டுபிடிக்க முடியும்.

1. டி. அண்ட் சி என்ற பரிசோதனை செய்து, ஓவரியில் கட்டி (cyst, fibroid) இல்லையா என்றறிவார்கள்.

2. பாப்-ஸ்மியர் என்ற பரிசோதனை மூலம் கருப்பை வாயிலில் புற்றுநோய் ஏற்படவில்லையா என்று தெளிவு பெறுவார்கள்.

3. டி. அண்ட் சி, அல்லது ஹிஸ்டெரோஸ்கோபி மூலம் கருப்பையின் உள் இருக்கும் ஜவ்வின் நிலையை அறியலாம். இந்த ஜவ்வு கெட்டியாகி வெளியேறும் போதே கட்டி கட்டிகளாக விழும். இந் நிலை Dysfunctional Uterine Bleeding (D.U.B) எனப்படும்.

4. கருப்பையின் உள்ளே ஃபைப்ராய்ட் இருந்தால் சிலருக்கு அறிகுறிகளாக இரத்தப்போக்கு அதிகம் ஏற்படும். சிலருக்கு எந்த மாற்றமும் காட்டாமல் அமைதியாக உள்ளிருக்கும். இவர்கள் குணம் பெற கருப்பையை நீக்கி விடுவதே சரியான வழி. கருப்பையின் உள்ளே அல்லது வாயிலில் புற்றுநோய் ஏற்பட்டாலும் கருப்பையை நீக்கி விட வேண்டும்.

5. புற்றுநோய் அறிகுறி இல்லை. கட்டி இல்லை. ஃபைப்ராய்ட் இல்லை. வெறும் கருப்பையின் உள்ளே உள்ள சவ்வின் கெட்டிப்படுவதால் மட்டுமே இரத்தப் போக்கு அதிகமாக ஏற்படுகிறது என்ற நிலையில், Uterine Baloon Coagulation என்ற நவீன முறையில் கருப்பையின் உள்ளே ஹிஸ்டெரோஸ்கோபி கருவியைச் செலுத்தி கருப்பை உள் சவ்வினை கட்டெரித்து விடலாம். இதனால் இரத்தப் போக்கு கட்டுப்பட்டு விடும். எந்தப் பக்க விளைவுகளும் ஏற்படாது. கருப்பையை எடுக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. இந்த சிகிச்சை பெற மருத்துவமனையில் தங்க வேண்டிய அவசியமில்லை. காலையில் சிகிச்சை பெற்று மாலையில் வீட்டிற்குப் போய் விடலாம்.

6. 'பெரிமெனோபாஸ்' தருணத்தில் ஏற்படக்கூடிய எரிச்சல் மனஉளைச்சல் போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்பட்டவுடன் மருத்துவரை அணுகினால் இந்த அறிகுறிகளுக்குக் காரணம் மன அழுத்தமா, மனநோயா, தைராய்டு சுரப்பி சரியாக இயங்காத நிலையா அல்லது மாதவிடாய் நிற்கப் போகும் அல்லது நின்று விட்ட காரணமா என்று கண்டறிவார்கள்.

'மெனோபாஸ்' நிலையில் ஈஸ்ட்ரஜோன், ப்ரோஜெஸ்டிரோன் ஹார்மோன்கள் குறைவதால் ஏற்படும் உடல் மனகஷ்டங்களை ஹார்மோன்களை அளிக்கும் மருந்துகளால் குணப்படுத்துவார்கள். இந்த சிகிச்சைக்கு Harmone Replacement Therapy என்று பெயர். இவ்வகை சிகிச்சையில் ஹார்மோன்கள் அவரவர் உடலுக்கேற்ப தீவிர கண்காணிப்பில் மாத்திரைகளாகவோ, உடல் மேல் ஒட்டிக் கொள்ளக்கூடிய 'பாட்ச்'களாகவோ உடல் மேல் பூசிக் கொள்ளக் கூடிய 'ஜெல்'களாகவோ தரப்படுகிறது.

இதனை ஐந்து வருடங்கள் வரை பயமில்லாமல் பயன்படுத்தலாம். அதிக நாட்கள் பயன்படுத்தினால் மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்படக்கூடும். எனவே அந்த ஐந்து வருடங்களில் மருந்து மெதுவாகக் குறைக்கப்பட்டு உடலையும், மனத்தையும் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வந்து விடலாம்.

பெண்மணிகள் முக்கியமாக புரிந்து கொள்ள வேண்டியது 'மெனோபாஸ்' என்பது ஒருவரின் வாழ்க்கையில் ஒரு நிலை. வாழ்க்கையின் முடிவு அல்ல. வாழ்க்கையை நல்ல உணவுப் பழக்கங்கள், தேவையான வைட்டமின்கள், கால்ஷிய மாத்திரைகள் உட்கொண்டு காலார நடப்பது, மனதை சேவை மனப்பான்மையில் ஈடுபடுத்துவது என்று முறைப்படுத்திக் கொண்டால் இந் நிலையை வெகு எளிதாக, சுகமாகக் கடந்து விடலாம்.

சித்த வைத்திய முறையில் 'மெனோபாஸ்' பற்றிக் கூறுகிறார் டாக்டர். பழநிசாமி. *(பதிவாளர் (ஓய்வு- தமிழ்நாடு சித்த மருத்துவ மன்றம், ஆலோசகர் - மரபுகள் மருத்துவ மன்றம்)*

"நாற்பத்தி ஐந்து வயது முதல் ஐம்பது வயது காலத்தில் ஏற்படும் 'மெனோபாஸ்' நிலை, ஒரு சிறு பெண் 'பூப்படையும்' நிலையில் உள்ள நிலைக்கு ஈடானதாகும். எவ்வாறு பூப்படைந்த போது மனத்தில் பயம், உடலில் பதட்டம் ஏற்பட்டதோ, எவ்வாறு எந்த வயதில் பூப்

படைந்தாலும் பதினாலு வயது வரை முறை யற்று மாதவிடாய் வந்ததோ, அதே போன்றே மாதவிடாய் நிற்கும் வரை அதே போல் மனதில் பல மாறுபாடுகள், உடலில் பல உபாதைகள் ஏற்படும்.

சிறு பெண்ணாக இருந்த நிலையில் ஆறு தல் கூறவும், தைரியப்படுத்தவும் பெற்றோர், அத்தை, பாட்டி, சகோதரிகள் எனப் பலர் இருந்திருப்பார்கள். ஆனால் 'மெனோபாஸ்' நிலையில் கணவன் ஒருவன் மட்டுமே உறு துணை! எனவே இந்நிலையில் உள்ள பெண் மணிகளின் கணவன்மார்கள் மிகவும் அனு சரணையாக நடந்து கொள்ள வேண்டியது மிக அவசியம்.

இந்நிலையில் உடலில் பல ஹார்மோன்கள் குறைவதால் உடல் தோற்றத்தில் பல மாறு தல்கள் ஏற்படும். மார்பகம் தட்டையாகிவிடும். தலைமுடி கொட்டலாம். பாலுணர்வு குறைந்து விடும். சிலருக்குப் பெண்மை தோற்றம் குறைந்து ஆண்மைத் தோற்றம் கூடுபடும். இவற்றினால் மனத்தில் கணவன் தன்னை விட்டுப் போய் விடுவானோ என்ற பய உணர்வு இருந்து கொண்டேயிருக்கும். இவற் றைத் தவிர பெரும்பாடு, வெள்ளைபடுதல், குறைந்த இரத்தப் போக்கு, எரிச்சல், அதிக வியர்வை போன்ற பல பிரச்னைகள் ஏற்படும். சித்த வைத்தியத்தில் இவை ஒவ்வொன்றிற்கும் தனியாக மருந்துகள் உள்ளன.

அதிக இரத்தப் போக்கு – பெரும்பாடு

வெட்சிப் பூ அல்லது இட்லிப் பூ என்ற ழைக்கப்படும் பூவை கொத்தாக மாதவிடாய் காலத்தில் ஐந்து நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் அதிக அளவு இரத்தப்போக்கு இருக்காது. அதோடு துவர்ப்புச் சுவை அதிக முள்ள வாழைப்பூ கூட்டை அடிக்கடி சாப் பிடுவது நல்லது.

குறைந்த அளவு இரத்தப் போக்கு – இவர் களுக்கு பட்டுக் கருப்பு, கொள்ளுக் குடிநீர், இரும்புச் சத்து மாத்திரைகள், கீரைகள் அளிக் கப்படும்.

இரத்தப் போக்குடன் தொற்றுநோய்

ரசகந்தி மெழுகு என்ற மருந்து தரப்படும்.

உடலில் நீர் சேர்ந்து உடற்நிறை கூடினால் – நெருஞ்சில், நீர்முள்ளி, சாரணைவேர் குடிநீர் அருந்த வேண்டும். உடலில் இரும்புச் சத்து குறைந்தால் – அன்னபேதி செந்தூரம், அயகாந்து செந்தூரம் தரப்படும்

எரிச்சல் ஏற்பட்டால் – உடலில் பித்தமும், அழலும் குறைந்திருக்கும். திரிபலா சூரணம் மாத்திரைகள் இரண்டை, ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை சாப்பிட்டால் உடலில் புத் துணர்ச்சி கூடும். நெஞ்செரிச்சல் குறையும்; ஏலாதி சூரணம் பாலில் கலந்து சாப்பிடலாம்.

மன அழுத்தம் ஏற்பட்டால் – பிரம்மி நெய், தண்ணீர்விட்டான் நெய் முதலியவை தரப்படும். அமுக்கா சூரணம் பாலில் கலந்து சாப்பிடலாம். கற்றாழை மாத்திரைகள் (Aloevera), சாம்பல் பூசணி சாறு + பனங் கற்கண்டு, வெண் பூசணி இலகம் முதலியவை கருப்பையை உறுதிப்படுத்தும் டானிக்குகள் ஆகும்.

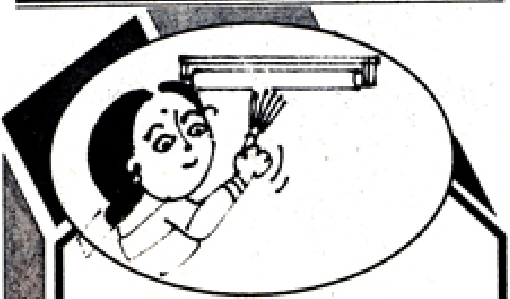
தூக்கமின்மை – மருதாணிப் பூவை தலை யணையின் அடியில் வைத்து உறங்க வேண் டும். கரிசால தைலம், சிட்டாமுட்டி தைலம், கீழாநெல்லி தைலம் முதலியவை கொண்டு தலைக்கும் உடலுக்கும் தேய்த்துக் குளிப்பது மிக நல்லது.

நெஞ்சு படபடப்பிற்கு – மான் கொம்பு பற்பம் + அமுக்கரா சூரணம் தரப்படும்.

மூட்டு வலிக்கு – உடலில் சுண்ணாம்புச் சத்து குறைந்து விடுவதால் சுண்ணாம்புச் சத்து நிறைந்த முத்துசிற்பி, குக்கில், பலகரை முதலிய பற்பங்களை ஏலாதி சூரணத்துடன் சேர்த்துத் தர வேண்டும். கண்டமாறாத செந்தூரம் அமுக்கா சூரணத்துடன் சேர்த்துத் தரப்படும். காய்கறிகளில் செலரி, பார்ஸ்லி முதலியவற்றை சூப் வைத்துக் குடித்தால் சிறுநீர் நன்கு பிரிந்து மூட்டு வலி குறையும்.

குப்பென்று வியர்த்துப் போனால் – குங்குமப்பூ பாலில் கலந்து தரப்படும்.

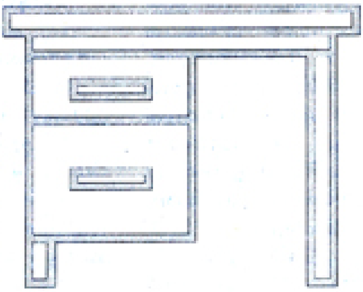
தலைமுடி கொட்டினால் – கருவேப்பிலை ஒரு கைபிடியும், ஒரு தேக்கரண்டி வெந்தயத் தையும் இரவு கொதிக்கும் பாலில் சேர்த்துத் தயிர் தோய்க்க வேண்டும். அதிகாலையில் எழுந்ததும் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் முடி கொட்டுவது நின்று, தலைமுடி நரைப்

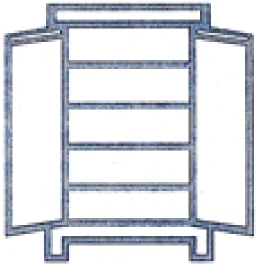


திருக்கார்த்திகை அன்று வீட்டிலுள்ள மின்விளக்குகள், (பல்புகள், ட்யூப் லைட்டுகள்; ஷாண்டிலியர்கள்) அனைத்தையும் சுத்தம் செய்து, அவற்றையும் பளிச்சென வைக்கலாமே!

– ஜெயஸ்ரீ சாய்நாத்.

ஏ.ஸி. செய்யப்பட்ட அறைகளில் இருக்கும் மரத்தாலான அலமாரிக் கதவுகள், டிராயர்களை எப்போதும் பூட்டியே வைக்கவும். இதனால் ஏஸியால் ஏற்படும் சீதோஷ்ண மாறுபாடுகளால் மரக் கதவுகள் வளைந்து போய், பிறகு பூட்ட முடியாமல் போவதைத் தவிர்க்கலாம்.





– சித்ரா முரளி

பதும் நிற்கும்.

ஆண்மைத் தன்மை அதிகரித்தால் - தாளகம் (Arsenil) சேர்ந்த மாத்திரைகள் தரப்படும். முகத்தில் கருநிற திட்டுகள் (மங்கு) ஏற்பட்டால் - சுண்ணச் சத்து மருந்தும், கந்தகம் (sulphur) மருந்தும், பரங்கிப்பட்டை சூரணமும் சாப்பிடத் தரலாம். மேலே பூசிக் கொள்ள அருகந்தைலம் நல்ல பலனளிக்கும்.

'மெனோபாஸ்' நிலையினால் இரத்த அழுத்தம் அதிகரித்தால் -

நூறு கிராம் சீரகத்தை ஒரு கிண்ணத்தில் எடுத்துக் கொண்டு கிண்ணம் நிறைய, அதாவது சீரகம் முழுகும் வரை எலுமிச்சைச் சாறு நிரப்பவும். வெயிலில் வைத்து சாறு உலர்ந்து சீரகம் காய்ந்ததும் மறுபடி எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து வெயிலில் வைக்கவும். இவ்வாறு ஏழு முறை உலர்த்திய பிறகு (ஒரு மாத காலம் ஆகும்) 'மிக்ஸி'யில் பொடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். தினமும் கால் தேக்கரண்டி சாப்பிட்டால் இரத்த அழுத்தம் குறையும். சர்ப்பகந்தா சூரணம் சாப்பிட்டாலும் இரத்த அழுத்தம் குறையும்.

பசியின்மை ஏற்பட்டால் - மேற்கூறிய பொடியை உணவில் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். உணவு நன்கு ஜீரணிக்க எலுமிச்சை, நார்த்தம்பழம், மாதுளைப்பழம் முதலியவற்றைச் சாப்பிடலாம்.

இந் நிலையை யோகாசனப் பயிற்சிகள் மூலம் எவ்வாறு ஏற்றுக் கொள்ளலாம் என விளக்குகிறார் பேராசிரியர் ஈ.ஆர். கோபால கிருஷ்ணன்.

இந் நாட்களில் சிலருக்கு இன்னும் சிறிய வயதில் கூட மாதவிடாய் நின்று போய் விடுகிறது. மேலும் சிலருக்கு ஐம்பதைக் கடந்த பிறகும் தொடர்ந்து கொண்டிருக்கிறது. இவை இயற்கைக்குப் புறம்பானவை. அவற்றின் உடல் ரீதியான காரணங்களை கண்டு அவற்றை நீக்க மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டியது மிக அவசியம்.

குடும்பச் சூழலின் பாரத்தில் அழுந்தி ஓய்ந்ததால் உடம்பில் தளர்ச்சி, மூட்டுவலி இளமையின் விட்டுப் போன கவடுகளால் மன வலி முதலியவை இந்தச் சூழலின் நிலைகள். உடலில் ஏறக்குறைய முப்பத்தி ஐந்து வருடங்களாக நடந்து வந்த ஒரு சுழற்சி நின்று போவதால் கர்ப்பகோசமும், பிறப்புறுப்புகளும் நிலைகொள்ளாமல் கிடந்து தவிக்கும்.

சிலருக்கு நரம்பு தளர்ச்சி, தூக்கமின்மை, படபடப்பு காணப்படலாம். சிலருக்கு இனம் புரியாத கோபம், எரிச்சல், அடிக்கடி அல்லது எப்போதாவது மிகவும் தலை சூடேறி நடந்து கொள்ளுதல், மேலும் சிலருக்கு அதீத சோம்பேறித்தனம், எப்போதும் தூக்கம், எதிலும் விருப்பமின்மை, உடல் பருமன் ஆவது போன்றவை நிகழ்கின்றன.

யோகத்தைப் பொறுத்தவரையில் இந் நிலையை ஏற்றுக் கொள்ளச் செய்வதே சரியான அணுகுமுறை. இதற்கு மனம் பக்குவப்பட்ட உணவு பழக்க வழக்கங்கள் தவிர யோகப் பயிற்சிகளைத் திட்டமிட வேண்டும். மிகக் கடினமான ஆசனங்களைச் செய்யக் கூடாது. பொதுவாக வெளிமூச்சு சீராக இயங்கக்கூடிய ஆசனங்களையும் மூச்சுப் பயிற்சிகளையும் செய்ய வேண்டும். மெலிந்த உடல் வாகு உள்ளவர்கள் ஏக பாத அபானாஸனம், அபானாஸனம், த்விபாதபீடம் ஜடலபரிவிருத்தி, சக்ரவாகாஸனம் போன்ற இலகுவான ஆசனங்களைத் திட்டமிட்டு செய்வது நல்லது.

உடல்வாகு பருமனாக உள்ளவர்கள் மேற்குறிப்பிட்ட ஆசனங்களைச் செய்து ஓரளவு தேர்ச்சி பெற்ற பிறகு பார்ஷ்வ உத்தானாசனம், த்ரிகோணாசனம், ஜானு சிர்ஷாசனம், மகாமுத்ரா போன்ற ஆசனங்களை அதற்குண்டான பட்டியல் தயாரித்து நல்ல ஆசானின் கண்காணிப்பில் செய்யவும்.

மாதவிடாய் நிற்கும் பருவத்தில் ஏற்படும்

மன அயர்வு நீங்க மூச்சுப் பயிற்சி மிக அவசியம். சரியான கதியில் மூச்சு இல்லாததாலேயே மன மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. ஆரம்ப நாட்களில் ஷீதலிப்ராணாயாமும், அதற்குப் பின் நாடி சோதன ப்ராணாயாமமும் செய்வது நல்லது.. இதிலும் ரேசகப்ராணாயாமம் எனப்படும் வெளிமூச்சினை நுண்ணியதாகவும், தீர்க்கமாகவும் செய்யக்கூடிய வகையில் அமைத்துச் செய்ய வேண்டும். கடவுள் நம்பிக்கை உடையவர்கள் சௌந்தர்யமும், கருணையும் கொண்ட இஷ்ட தெய்வத்தைப் பூஜிக்கலாம்.

இங்கு குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பல பயிற்சிகள் சென்ற மாதங்களில் வந்த கட்டுரைகளில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. இவற்றைத் தவிர...

ஜடரபரிவிருத்தி – (முதல் வகை)

1. மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு இரு கால்களை இணைத்து, கைகளை உடலை ஒட்டி பக்கவாட்டில் வைத்துக்கொள்ளவும்.

2. மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறு இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் தோள் பட்டைக்கு நேர்க்கோடாகக் கொண்டு வரவும். இந்நிலையில் உள்ளங்கைகள் தரை பக்கமாக இருக்க வேண்டும்.

3. மூச்சை வெளிவிட்டவாறு இரு கால்களையும் ஒரு சேர ஏதாவது ஒரு பக்கமாக எடுத்துச் செல்லவும்.

4. அதே நேரத்தில் கழுத்தைக் கால்கள் எடுத்துச் சென்ற திசைக்கு நேர் திசையில் திருப்பவும்.

5. இந்நிலையில் அவரவரின் சக்திக்கு ஏற்றவாறு குறைந்தபட்சம் ஆறு முறை மூச்சு விட்ட பிறகு பழைய நிலைக்கு வரவும்.

6. பிறகு மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறு இரு கால்களையும் கழுத்தையும் சமநிலைக்குக் கொண்டு வரவும்.

7. மேற்குறிப்பிட்ட வரிசைப்படியே கால்களை எதிர்திசையிலும் கொண்டு சென்று பயிற்சியைச் செய்யவும்.

பாஷ்வ உத்தானாசனம்

1. கால்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து பாதங்களை இணைத்து நிற்கவும்.

2. பின் இடது காலை இரண்டு அல்லது இரண்டரை அடி தூரம் முன்னே வைக்கவும்.

3. மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறு கைகளை மேலே தூக்கவும்.

4. மூச்சை வெளியே விட்டபடி முன் பக்கமாய் வளைந்து உள்ளங்கைகள் முன் வைத்த காலின் பக்கத்தில் வைக்கவும்.

5. மூச்சை உள்ளிழுத்தபடி பழைய நிலைக்கு வரவும்.

6. இவ்விதம் குறைந்தது ஆறு முறை செய்த பிறகு அடுத்த புறமும் செய்யவும்.

நாடி சோதனை

1. சிரமமில்லாத ஒரு நிலையில் அமரவும். முதுகுத்தண்டு நிமிர்ந்திருக்க வேண்டும்.

2. ஒருமுறை இரு நாசிகளாலும் மூச்சுக் காற்றைச் சுத்தமாக வெளியேற்றிய பிறகு வலது புற மூக்கு துவாரத்தை மூடி இடதுபுற மூக்கு துவாரம் வழியே நிதானமாக மூச்சை உள்ளிழுக்கவும்.

3. பின் இடதுபுற மூக்கை மூடி வலது துவாரம் வழியே மூச்சுக் காற்றை நிதானமாக வெளியே விடவும்.

4. பின் மூச்சுக் காற்றை வெளியே விட்ட அதே வலது புற மூக்கு துவாரம் வழியே மூச்சை உள்ளிழுக்கவும்.

5. வலது மூக்கு துவாரத்தை மூடி இடது துவாரம் வழியே மூச்சை வெளியே விடவும்.

6. இதே போல் குறைந்தது பன்னிரெண்டு முறை செய்யவும்.

7. மூச்சை வெளியே விட்ட பின்போ, உள் இழுத்த பின்போ மூச்சை அடக்கக் கூடாது.

8. இப் பயிற்சியை சாப்பிட்ட பிறகு செய்யக் கூடாது.

பேட்டி, தொகுப்பு :
ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

என்னதான் வித்தை செய்தாலும் ஹோட்டல் தோசை போல சிவப்பு நிறத்தில், மினுமினுப்பாக தோசை வர மாட்டேங்கிறதே என கவலைப்பட வேண்டாம். அந்த ரகசியம் இதோ - 3 அளவு புழுங்கல் அரிசி என்றால், ஒரு அளவு மைதா, ஒரு அளவு ரவை ஒரு அளவு உளுந்து என்ற கணக்கில் கலந்து தோசை மாவு தயாரிக்கணும். குழிவான தோசைக் கல்லை உபயோகிக்காமல், ஃப்ளாட்டான கல்லாக இருக்க வேண்டும். வார்ப்பதும், எடுப்பதும் சுலபம். சாப்பிடுவது சுலபமோ சுலபம்.

- ஆர். சாந்தா



மனதும் இரத்தினமும்!

பிரச்னைகள் யாருக்குத்தான் இல்லை. பிரச்னைகள் பலவிதமாக இருக்கலாம். சிலருக்குச் சிறிய பிரச்னைகள். சிலருக்குப் பெரிய பிரச்னைகள். ஆனால் எல்லோருக்குமே பிரச்னைகள் உள்ளன. இதற்குத் தீர்வு காண நாம் எதை வேண்டுமென்றாலும் செய்யத் தயாராக இருக்கிறோம். ஆதிகாலம் முதல் இன்று வரை தெய்வ வழிபாடுகளே பிரச்னைகளைத் தீர்க்க ஒரே வழி என்று கருதப் படுகிறது. தெய்வ வழி பாட்டில் ஈடுபடுவதால் நமக்கு மன வலிமை கிடைக்கும். அந்தக் கஷ்டத்தை எதிர்த்து போராட திடமும், தைரியமும் உள்ளவர்கள் மிகுந்த அதிர்ஷ்டசாலிகள். ஏனென்றால் இறைவன் நமக்குச் சக்தி வாய்ந்த மனதைக் கொடுத்திருக்கிறார். இந்த மனது நம் பிரச்னைகளைப் பெரிதாகவோ, சிறியதாகவோ பிரதிபலிக்கும். வாழ்க்கையில் ஒருவர் முன்னேற்றம் அடைய வேண்டும் என்றால் மன அமைதி அவசியம். ஏனென்றால் அது மட்டுமே ஒரு பிரச்னையை ஆராய்ந்து அதன்பின் ஒரு நல்ல முடிவு கொடுக்க உதவும்.



மனதை அமைதியாகவும், நல்ல சிந்தனைகளோடு இருப்பதற்கும் இரத்தினங்கள் மிகுந்த நன்மை அளிக்கின்றன. இந்த இரத்தினங்கள் சக்தியின் சொரூபம். இவை தாதுக்களால் உண்டானவை. அதனால் இயல்பாகவே தெய்வீகத் தன்மை படைத்தவை. இந்த அபூர்வ சக்தியினால் மிக நுண்மையான ஆற்றலை ஈர்த்தலும், பரப்புதலும் இவற்றிற்கு உண்டு. வாழ்க்கையில் நடக்கும் தீமைகளை அகற்ற இவற்றால் முடியும். இந்த இரத்தினங்களை மிகுந்த கவனத்துடன் உபயோகப்படுத்த வேண்டும். இரத்தினங்களின் பிரம்மாண்டமான ஆற்றலைப் பற்றி தேவி, பாகவதம், அர்த்த சாஸ்திரம், பிரகத்சம்ஹிதா, அக்னி புராணம், சிலப்பதிகாரம் போன்ற பல நூல்களில் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது.

இந்த இரத்தினங்களைத் தேர்வு செய்து உங்களுக்குரிய இரத்தினங்களைக் கொடுப்பதில் இலவச ஆலோசனை வழங்குகிறார் **திருமதி வித்யா** அவர்கள். அவரின் ஆலோசனைப் பெற முன் பதிவு செய்து கொள்ளவும். அவரின் விலாசம் : -

மிஸ்டிக்ஸ்

த வோர்ல்ட் ஆப் ஜெம்ஸ்

கடை எண்.19, தமிழ்நாடு ஹவுஸிங், போர்டு காம்ப்ளெக்ஸ், லஸ் பிள்ளையார் கோயில் பின்புறம், மைலாப்பூர், சென்னை - 4. போன் : 4985854

ADVT.

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

'ஹே, சொக்கா! மொத்தப் பரிசும் எனக்கே கிடைக்காதா..!'

◆ இள வயது பருவ உணர்ச்சிகளைக் காதல் என்று தவறாக எடுத்துக் கொள்வதற்கும், அதற்காக உயிரையே "தியாகம்" என கருதி மரணப் பயணம் செல்வதற்கும், இன்றைய திரைப்படங்களும், டீவி சேனல் சீரியல்களுமே காரணம் என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை. அவர்கள் காசு பணம் சம்பாதிக்க இது ஒரு வழியாக இருந்தது; இருக்கிறது.

சொந்தக் காலில் நின்று சம்பாதிக்கும் வரையிலாவது பாலுணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்தி வைக்க வேண்டும். அதற்காக நல்ல உணவு (சைவ உணவு), தியானம், கடவுள் நம்பிக்கை, நேர்மை, அவசியம் என்பதை டீன் ஏஜ்காரர்களுக்குப் புரிய வைக்க பெற்றோர்களுக்கும் பொறுமை இருக்க வேண்டும். இன்றைய இளைஞர்கள், யுவதிகளைக் கெடுப்பது எது, யார் என்ற கேள்விகளுக்குப் பதில் தேடினால், அந்தப் பட்டியல் நீளமாக இருக்கும்.

சென்னை – 5, கே. கிருஷ்ணன்.

◆ 'மனிதன்தான் எல்லா உயிரையும் துன்புறுத்துகிறான்' என்ற தலைப்பில் ஷாந்தி எழுதியுள்ள அவர்கள் வீட்டுப் பசு பற்றிய சம்பவம் மனதைப் பதைக்க வைத்தது. பசு வதை தடுக்கப்பட வேண்டும்.

மும்பை, வள்ளி.

◆ 'வேர்களை மறந்து விட வேண்டாம்' கட்டுரையில் டீன்-ஏஜ் இளைஞர்களுக்கும், கன்னியர்களுக்கும் பல பயனுள்ள ஆலோசனைகளைக் குறிப்பிட்டு இருந்தார் மனநல மருத்துவர் டாக்டர் டி.வி. அசோகன். கட்டுரை மிக அருமை. பெற்றோர்கள் சில விஷயங்களில் முன்மாதிரியாக நடந்து கொண்டால்தான் பிள்ளைகளும் தங்கள் பெற்றோரை மதித்து நடப்பார்கள் என்ற அவரின் கருத்து முற்றிலும் சரியே.

சென்னை – 13, எஸ்.வி. ஜோசப்மில்டன்.

◆ 'இந்த வயதில் காதல்?' கட்டுரை படித்ததும் ஒருபுறம் அதிர்ச்சியாக இருந்தாலும், சில இடங்களில் இம் மாதிரி நிகழ்ச்சிகள் நடப்பது புரிந்தது. இயந்திர வாழ்க்கை வாழும் ஒவ்வொரு பெற்றோரும் படித்து மனத்தில் நிலைநிறுத்த வேண்டிய பயனுள்ள கட்டுரை. பாராட்டு.

திருச்சி – 17, உஷா முத்துராமன்.

◆ வாகனங்களை அடிக்கடி 'சர்வீஸ்' செய்வது போல மக்கள் செய்யும் மனதை சர்வீஸ் செய்து கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்வதே சிறந்த வழியாகும். மனசுக்கு ஸ்பேர் பார்ட்டைத் தேடி காசிக்கோ ஹரித்வாருக்கோ போய் பயன் இல்லை. அவரவர் மனசுக்கு அவரவரே மெக்கானிக் என்பதை மஞ்சுளா ரமேஷ் அவர்களின் கட்டுரை மிக அழகாக விவரித்தது. மனசுக்கு "கவலை உண்டாக்கும் மெஷின்" என்ற பெயர் சூட்டியது மிகவும் பொருத்தமானது.

தஞ்சாவூர் – 7, வெ. ஆசைத்தம்பி.

◆ இதா பெண்ணட், அனுபவரீதியாகவும், எழுத்தாளர் என்ற நிலையிலும், விடலைப் பருவத்தினரைப் பற்றி, அழகாக விளக்கியுள்ளார். பிள்ளைகளுக்கு மட்டுமல்ல, பெற்றோர்களுக்கும் அது சோதனையான காலமே! அதைக் கவனமாகக் கையாண்டு, கடப்பது பெற்றோர்களின் பொறுப்பும் கடமையுமாகும்.

கரூர், ஆர். ராஜலட்சுமி.

◆ ஹே சொக்கா! மங்கையர் மலர் வழங்கும் ரூ. 2 இலட்சம் பரிசும் எனக்கே கிடைக்கிற மாதிரி அருள் செய்ய மாட்டியா? மங்கையர் மலர் இவ்வளவு பெரிய பரிசுத் தொகையை வழங்குகிறதா! அப்பப்பா வியந்து மூக்கின் மேல் விரல் வைத்தோம்.

சிதம்பரம், ஸ்ரீவித்யா காளிதாஸ்.

◆ "பக்கத்து வீடு என்பது ஊர்க்கதை பேசுவதற்கும், உப்பு புளி கேட்டு வாங்குவதற்கும் அல்லாமல் ஆபத்துக்கும் அவசரத்திற்கும் உதவுகிற வகையில் இருக்க வேண்டும்" என்ற உண்மையை சுலோசனா பாத்திரம் வாயிலாக சூப்பராக உணர்த்தியுள்ளார் தமிழினியன். அர்த்தபுஷ்டியுள்ள குறுநாவலான 'அர்ச்சனா'வை மறக்க முடியாது!

அயன்புரம், த. சத்தியநாராயணன்.

◆ நியூ கோகினூர் என்ற கருத்தடை சாதனத்தை விளம்பரப்படுத்தி வரும் காட்சிகளை பார்த்தீர்களா? ஆபாசத்தின் உச்சம். பணத்திற்காக எதையும் செய்யத் துணியும் நபர்கள் (பெண்ணினத்தையும் சேர்த்துத்தான்) இருக்கும் வரை இதற்கு முடிவே இல்லை. எங்கள் ஊர் திருத்துறைப்பூண்டியில் ஒரு வக்கீல் நண்பரின் நல்ல உள்ளத்தால் FTV (ஃபேஷன் டீவி) நிகழ்ச்சிகளை ஒளிபரப்புச் செய்யத் தடை செய்து விட்டார்கள். மீறி ஒளிபரப்பு செய்ய கேபிள் ஆபரேட்டர்களுக்குத் துணிவு இல்லை. அந்த அளவு வலுவான எதிர்ப்பு அதைப் போல் சிறிய ஊர்களில் செய்யலாம். பெரிய நகரங்களில் என்ன செய்ய முடியும்?

சென்னை – 4, சந்திரா ஜானகிராமன்.

முதல், இணைப்பு அட்டை வண்ணப்படங்கள் : டி.சி. நாகேஷ்

अपैरल ट्रेनिंग एण्ड डिज़ाईन सैन्टर

Apparel Training & Design Centre

(Sponsored by AEPC, Ministry of Textiles, Govt. of India)

No.18-23, Readymade Garment Complex, Thiru Vi Ka Industrial Estate, Guindy, Chennai - 600 032. Ph: 2312121; Telefax: 2312121 / 4346416

Applications are invited for admission to the job oriented courses:

S.No.	Name of the course	Eligibility	Duration
1.	Diploma in Apparel Manufacturing Technology	+2	1 year
2.	Diploma in Fashion Sampling / Coordination	+2	1 Year
3.	Pattern Cutting Masters' Course (Regular / Evening)	10th Std.	6 months
4.	Production Supervisor / Quality Controller	+2	6 months
5.	Machine Mechanic	10th Std.	4 months
6.	Measurement and Quality control / Sewing Machine Operator	8th Std.	3 months

The Centre also arranges suitable placement for deserving candidates. Registration-cum-Application Form can be obtained by Cash Rs. 100/- or Rs. 125/- by post, drawing DD/IPO on Apparel Training & Design Centre, payable at Chennai.

(V. NAGARAJAN)
Jt. Director

சரவணபவ

காபி, டிபன், சைவ உணவு தங்குமிடம் உள்பட ரயில் சுற்றுலாக்கள்

காசி – வைஷ்ணவி – ஜெய்ப்பூர்

✱ பூரி-கோனார்க்-புவனேஸ்வர்-கல்கத்தா(கயா)-காசி-சாரனாத்-வியாசகாசி-திரிவேணி-ஹரித்துவார்-ரிஷிகேசம்-ஜம்மு-வைஷ்ணவிதேவி-அமிர்தசரஸ்-(வாகா)-டெல்லி-ஆக்ரா-மதுரா-பிருந்தாவன்-ஜெய்ப்பூர். 17.02.2001 மற்றும் 14.03.2001 மற்றும் 20.4.2001 மற்றும் 11.5.2001 முதல் 20 நாட்கள் ரூ. 6990. (முன்பணம் ரூ.3000)

நவஜோதிர்லிங்கம் – நவதுவாரகா

உதயபூர்-நாசிக்-ஷீரடி-போர்பந்தர்-ஹரசித்திமாதா-நவதுவாரகைகள் நவஜோதிர்லிங்கங்கள் 24.3.2001 முதல் 20 நாட்கள் 3 டயர் ரயில் & பஸ் ரூ.6990. (முன்பணம் ரூ.3000)

காசி – பத்ரிநாத் – கேதார்நாத்

மதுரா-பிருந்தாவன்-ஆக்ரா-ஜெய்ப்பூர்-அமிர்தசரஸ்-டெல்லி-ஹரித்துவார்-ரிஷிகேசம்-தேவபிரயாகை-ருத்ரபிரயாகை-கௌரிகுண்ட்-கேதார்நாத்-பத்ரிநாத்-ஜோஷிமட்-டேராடூன்-காசி-சாரனாத்-வியாசகாசி-(கயா)-திரிவேணி 5.5.2001 முதல் 20 நாட்கள் 3 டயர் ரயில் & பஸ் ரூ.6990. (முன்பணம் ரூ.3000)

இலவச சுற்றுலா

எங்களின் 27 ஆண்டு கால சுற்றுலா சேவையை முன்னிட்டு மேற்கண்ட சுற்றுலாக்களுக்குரிய முன் பணத்தை 31.12.2000க்குள் செலுத்துபவர்கள் கீழ்க்கண்ட சுற்றுலாக்களில் ஏதேனும் ஒன்றில் இலவசமாக கலந்து கொள்ளலாம்.

பம்பாய் – அஜந்தா – எல்லோரா

பம்பாய்-அவுரங்காபாத்-அஜந்தா-எல்லோரா-ஹைதராபாத் 25.12.2000 மற்றும் 4.2.2001 முதல் 8 நாட்கள் 3 டயர் ரயில் சுற்றுலா ரூ.2790

• **ANDHRA** (Bus Tour): வடபழனி - கருட்டப்பள்ளி - திருப்பதி - அகோபிலம் - மகாநந்தி - மந்த்ராலயம் - ஸ்ரீசைலம் - தண்டகாருண்யம் - ஸ்ரீகாளஹஸ்தி 17.12.2000 மற்றும் 25.1.2001 முதல் 6 நாட்கள் டீலக்ஸ் பஸ் ரூ. 1390. (சென்னை to சென்னை)

குமரன் டிராவல்ஸ்

20, வடக்கு சித்திரை வீதி, மதுரை - 625001. போன்: 621519 ✱ 623863.

கிளை: P.V.T.ஷாப்பிங் காம்ப்ளக்ஸ், 22, ரெங்கநாதன் தெரு, (முருகன் டெக்ஸ்டைல்ஸ் எதிரில்) தி. நகர், சென்னை – 600 017. போன்: 4323105 & 4342789

அன்பே செல்வம்! ஓம் நமசிவாய! சிவமே செல்வம்!

பிறவிப்பிணி நீக்கும் திருஅண்ணாமலையில் மாதாமாதம் பௌர்ணமி கிரிவலத்தில் அன்னதானம் செய்வோம் வாருங்கள்!

பேரன்புடையீர்! வணக்கம். தங்களின் எல்லா விருப்பங்களும் நிறைவேறவும், மங்கலம் உண்டாகவும் கார்த்திகை தீபத்திருநாளில் அருள்மிகு ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரரிடம் பிரார்த்தனை செய்கிறோம்.

● எந்நாட்டவர்க்கும் இறைவனாகிய தென்னாடுடைய சிவப்பரம்பொருள், தானே தன் திருவடி பதித்து அருட்கரம் நீட்டி திருவருள் புரிந்துவரும் திருஅண்ணாமலையில் பௌர்ணமி அன்று சந்திர பகவான் பதினாறு கலைகளுடன் பரிபூரணமாகப் பிரகாசிக்கிறான். அந்த அபூர்வ சக்திவாய்ந்த கிரணங்களைத் தங்களின் உடலில் ஏற்று கிரிவலம் வரும் இறை அடியார்களுக்கும், பக்தர்களுக்கும் மேலும் அங்குள்ள ஆதரவற்ற முதியோர்கள், உடல் ஊனமுற்றோர்கள், கண்பார்வையற்றோர்கள் ஆகிய அனைவருக்கும் பௌர்ணமி அன்று இரவு அன்னதானம் செய்யப்படுகிறது. இந்தப்புனித இறைபணியில் பங்குகொண்டு தாங்களும், தங்கள் சந்ததியினரும் எல்லாம்வல்ல ஸ்ரீ உண்ணாமுலை சமேத அண்ணாமலையாரின் அரும்பெரும் தெய்வீக அருளைப்பெற வேண்டுகிறோம்.

தாங்கள் எதை நினைத்து அன்னதானம் செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்பதை தெரிவித்தால் அதன்படி நாங்கள் அன்னதானம் செய்து பிரசாதத்துடன் ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரர், ஸ்ரீ உண்ணாமுலையம்மன் படத்தையும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறோம்.

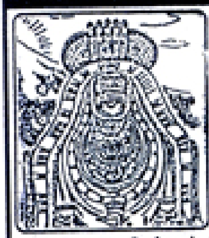
❖ பிறந்தநாள் ❖ திருமணநாள் ❖ முன்னோர்கள் திதி நாள் ❖ வாழ்க்கையில் உயர்வு ❖ தொழிலில் முன்னேற்றம் பெற ❖ நிரந்தர வேலை பெற ❖ கல்யாண பாக்கியம் பெற, நல்ல வரன் அமைய ❖ புத்திர/பிள்ளை பாக்கியம் பெற ❖ கணவன் - மனைவி இடையே ஒற்றுமை நிலவ ❖ கஷ்டங்களும், கடன்களும் எதிர்ப்பு இடையூறுகளும் நீங்க ❖ புதிய முயற்சிகளில் முன்னேற்றமும் வெற்றியும் உண்டாக ❖ புதிதாக தொழில் தொடங்க ❖ புதிதாக வீடு / மனை பெற ❖ வாகன யோகம் பெற ❖ நல்ல சிந்தனை பெற ❖ சிந்தனை வளம் பெருக ❖ உடல் ஆரோக்கியம் பெற ❖ நீண்ட ஆயுள் பெற ❖ தெய்வசக்தியுடன் திகழ ❖ குடும்ப ஒற்றுமை பெற ❖ உலக ஒற்றுமை பெற ❖ சமுதாய ஒற்றுமை பெற ❖ தேச ஒற்றுமைபெற ❖ எல்லா உயிர்களும் இன்புற்று வாழவும்.

- தாங்கள் அளிக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.
- ரூ.500/- அனுப்பும் ஆன்மிக அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஒரு ஆண்டிற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ.1000/- அனுப்பும் ஆன்மிக அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ.2000/- அனுப்பும் ஆன்மிக அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் நான்கு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ.5000/- அனுப்பும் ஆன்மிக அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் இருபது ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையாக ரூ.500, ரூ.1000, ரூ.2000, ரூ.5000 அனுப்பும் ஆன்மிக அன்பர்களுக்கு காசியில் பூஜிக்கப்பட்ட ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் விக்கிரகமும், ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரரின் வண்ணப்படமும், சிறிய அளவில் சிவபுராண புத்தகமும் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

★ரூ.5000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்கள் சார்பாக, ஒவ்வொரு மாதமும் பௌர்ணமி அன்று திருஅண்ணாமலையில் அன்னதானம் செய்து தொடர்ந்து பிரசாதமும் 'ஆன்மீகம்' மாத இதழும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். மேலும் தாங்கள் விரும்பும்போது சந்ததியாரின் முகவரிக்கும் மாற்றம் செய்து தருகிறோம். ஆன்மீக அன்பர்கள் ஒவ்வொருவரின் பூஜை அறையும் புனிதம் பெற வேண்டும் என்ற இறைசிந்தனையோடு ரூ.5000 செலுத்துபவர்களுக்கு 1024 பக்கங்களுடன் கூடிய பெரிய அளவில் உள்ள ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை புத்தகத்தை (தமிழில்) அனுப்பி வைக்கிறோம்.

● நன்கொடை அனுப்பும் சிவநேசச்செல்வர்கள் (Aanmeeka Annadhana Charitable Trust Chennai - 4) என்ற பெயரில் Cheque /D.D/ M.O. மூலம் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும். அன்னதான திருப்பணிகளை நலம்தரும் இறைபணி சேவைகளாக 'ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை' ஆற்றிவர தங்களது ஒத்துழைப்பை என்றும் பேரன்புடன் வேண்டுகிறோம்.



ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரர்

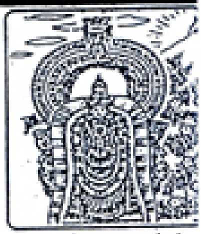
Cheque / D.D / M .O அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை

AANMEEGA ANNADHANA CHARITABLE TRUST (Regd.)

68, Nadu Street, Mylapore, Chennai - 600 004.

Tel : 4959302 Fax: (044) 4616311 E - Mail: siva siva @vsnl.net

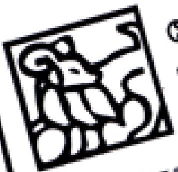


ஸ்ரீ உண்ணாமுலையம்மன்

அன்னதானம் மூலம் அமுது அளித்து ஆனந்தமடைவீர்

இந்த மாதம் எப்படி?

டிசம்பர் 2000



மேஷ ராசி :

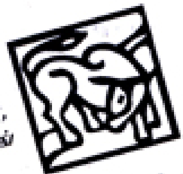
அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1 -ஆம் பாதம்

இராசிநாதன் செவ்வாய் ஆறாம் இடத்தில் இருப்பதால் அனுகூலம் குறைவாக காணப்படுகிறது. மேலும் சனி, குரு இருவரும் குடும்ப ஸ்தானமான இரண்டாம் இடத்தில் இருப்பதும் சாதகமான அமைப்பாக இல்லாததால் இந்த மாதம் எதிலும் தடை, தடங்கல்கள் ஏற்படவே செய்யும். எதிலும் நிதானமாகவே செயல்படுவது நலம்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் எதிர்பார்த்திருக்கும் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற எந்த நன்மைகளையும் இப்போது பெறுவது சாத்தியமில்லை. பெருமளவில் இல்லாவிட்டாலும் தொழிற்பிரிவினர் ஓரளவு வளர்ச்சியைக் காண முடியும். மாணவர்கள் கல்வியில் முன்னணி நிலைக்கு உயரக்கூடிய நிலை காணப்படுகிறது. கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற இம் மாதம் ஏற்ற தருணமாக இல்லை. வியாபாரிகள் முழுத் திருப்தியடையாத நிலையில், வியாபாரம் ஓரளவு லாபத்தை மட்டுமே தரக்கூடும். பெண்களுக்கு ஒரு நாள் சுகம், ஒரு நாள் சோகம் என்ற அளவில் மாறி மாறி ஏற்பட்டு வரும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையே குறை எதுவுமின்றி கலகலப்பான நிலையே காணப்படும். உடல்நலத்தில் சிறு குறைபாடு ஏற்பட்டு சிறு வைத்தியச் செலவுக்குப் பின் குணமாகும். சகோதர வழியில் சிறு மனக்கசப்பு ஏற்பட்டு மறையும்.

நீங்கள் தினமும் விநாயகர் அகவல் பாராயணம் செய்து வாருங்கள். உங்கள் குறைகள் யாவும் அகலும்.



ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் சுக்கிரன் எட்டாம் இடத்தில் இருப்பதும் இராசியிலேயே சனி, குரு சேர்க்கை பெற்றிருப்பதும் நீங்கள் எதிலும் சற்று கவனமாக இருக்க வேண்டும் என்பதைக் காட்டுவதாகும்.

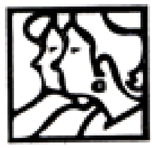
உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் விருப்பத்திற்கேற்ற இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றிற்காக இப்போது முயற்சி செய்யாதீர்கள். உங்கள் அன்றாடப் பணிகளைக் குறையின்றி முடித்து உங்கள் உயர் அதிகாரிகளின் அபிமானத்தைப் பெற முயலுங்கள். தொழிற்பிரிவினர் ஓரளவு வளர்ச்சியைக் காண்பீர்கள். கூட்டாளிகள் ஒத்துழைப்பு தராவிட்டாலும் உங்கள் சொந்த முயற்சிகளாலேயே முன்னேற்றம் காண்பீர்கள். மாணவர்கள் மாத மத்தியில் சற்றே உற்சாகமிழந்து காணப்படுவீர்கள். மாதத் தொடக்கத்திலும் மாத இறுதியிலும் படிப்பில் நன்கு அக்கறை செலுத்துவீர்கள். கலைஞர்கள் உங்கள் சொந்த முயற்சியின் பேரில் மட்டும்தான் வாய்ப்புகளைப் பெற முடியும் என்பதைப் புரிந்து கொண்டு இடைத் தரகர்களை விலக்குங்கள். சுமாரான வியாபாரம் மட்டுமே நடைபெறும் என்பதால் வியாபாரிகள் முழுத் திருப்தி யடைய வாய்ப்பில்லை. பெண்களுக்கு சம்பவங்கள் யாவும் மகிழ்ச்சி தரக்கூடியதாகவே அமையும். உடல்நலத்தில் மட்டும் சற்றே அக்கறை



செலுத்த நேரும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் – மனைவி யிடையே இனிய நல்லுறவு இருந்து வரும். முதியவர் ஒருவருக்கு மருத்துவச் செலவு செய்யும் சந்தர்ப்பம் ஏற்படக்கூடும். புதியவர் ஒருவர் திடீரென அறிமுகமாகும் வாய்ப் புண்டு.

உங்கள் வீட்டில் நவக்கிரக ஹோமம் ஒன்றை நடத்துவதன் மூலம் உங்கள் தொல் லைகள் யாவும் அகலும். சுபிட்சம் பெருகும்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 –ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் புதன் ரோகஸ்தானமாகிய ஆறாம் இடத்தில் இருப்பதும், சனி குரு சேர்க்கை பெற்று விரயஸ்தானமான பன் னிரண்டாம் இடத்தில் இருப்பதும் சாதகமான நற்பலன்களுக்குரிய அமைப்பில்லை என்ப தால் எதிலும் நிதானமாக ஈடுபட வேண்டியது அவசியம்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகரீதியாக நன்மைகள் எதையும் எதிர்பார்க்க முடியா விட்டாலும், அதற்கிணையான பல சலுகை களையும் மறைமுக வருமானத்தையும் பெற்று மகிழ்வீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் அளவான வளர்ச்சியையே காண முடியும். எனினும் பொருளாதாரத் தட்டுப்பாடு இராது. மாண வர்கள் அனைவரும் பாராட்டக்கூடிய வகை யில் படிப்பில் ஈடுபாடு காட்டி வருவீர்கள்.



வெண் பொங்கலுக்கு

மிளகு, சீரகம், ஒரு ஸ்பூன் துவரம் பருப்பு, இஞ்சி, கருவேப்பிலையை ஒன்றிரண்டாகப் பொடித்து, நெய்யில் பொரித்துச் சேர்த்தால் வீடே மணக்கும். உடம்புக்கும் நல்லது.

– ஜெயா

கலைஞர்களுக்கு ஓரிரு புதிய வாய்ப்புகள் கிடைக்கக்கூடும். ஆயினும் இதற்கு உங்கள் கடுமையான முயற்சிகள் தேவைப்படும். வியா பாரம் மிகப் பின்தங்கிய நிலையிலேயே காணப்படும் என்பதால் வியாபாரிகள் உற்சாக மிழக்க நேரிடும். எனினும் பழைய பாக்கிகள் வசூலாவதில் வியாபாரிகள் மகிழ்ச்சியடையக் கூடும். பெண்கள், குடும்பத்தில் அனைவரின் ஒத்துழைப்பும் கிடைக்கப் பெற்று மகிழ்ச்சி யடைவீர்கள்.

குடும்பத்தில் கணவன் - மனைவியிடையே இணக்கமான போக்கு தென்படும். அரசு வழியில் சில ஆதாயங்கள் கிடைக்க வாய்ப் புண்டு. தந்தை வழி உறவினர் ஒருவரின் துக்கச் செய்தி வரக்கூடும். வேலையில்லாமல் இருந்த வர்களில் சிலர் தற்போது நல்ல வேலை பெற வாய்ப்புண்டு.

நீங்கள் தினமும் அபிராமி அந்தாதி பாடல்களைப் படித்து வாருங்கள். உங்கள் இன்னல்கள் மின்னலென மறைந்து இனிய சூழ்நிலை நிலவும்.



கடக ராசி :

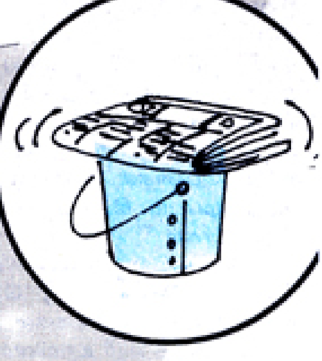
புனர்பூசம் 4-ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

லாபஸ்தானமாகிய பதி னொன்றாம் இடத்தில் சனி, குரு சேர்க்கை பெற்று வீற்றிருப்பதும், செவ்வாய் பகவான் மூன்றாம் இடமாகிய கீர்த்தி ஸ்தானத்தில் அமர்ந்திருப்பதும் எல்லா வகையிலும் அனுகூலமான அமைப்பாகும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் விருப்பத் திற்கேற்றவாறு இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றை இப்போது பெற்று மகிழ்வீர் கள். உயர் அதிகாரிகள் உங்கள் மீது பரிவும் பாசமும் காட்டுவார்கள். சக பணியாளர்கள் முழு ஒத்துழைப்பு தருவார்கள். தொழிற் பிரிவினர் முன்னேற்றப் பாதையில் நடை போடுவீர்கள். வருவாயும் கணிசமாக உயரும். தொழில் வளர்ச்சிக்கான அரசு உதவிகள் சில கிடைக்க வாய்ப்புண்டு. கலைஞர்கள் பிரபல நிறுவனங்களின் வாய்ப்புகளைப் பெற்று உற்சாகமடையக்கூடும். எனினும் இதற்கு உங்கள் நேரடி முயற்சிகள் தேவையாகும். பெற் றோர் மிகவும் மனம் மகிழக்கூடிய வகையி லேயே மாணவர்கள் படிப்பில் ஈடுபாடு காட்டி முன்னணி மாணவமணிகளாக விளங்குவீர்கள். வியாபாரம் மிகச் சுறுசுறுப் பாக நடைபெற்று கணிசமான லாபமும் கிடைப்பதன் மூலம் வியாபாரிகளின் மனம் உற்சாகமடையும். ஆடை, அணிமணிகள் சேர்க்கையும், விருந்து வைபவங்களில் கலந்து களிப்படைவதும் பெண்களை மகிழ்ச்சியில்

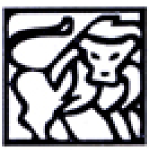
பாத்ரூமில் வைத்த சுடுதண்ணீர் சிறிது நேரத்திற்கு சூடு ஆறாமல் இருக்க, நான்கு ஐந்து செய்தித்தாள் கொண்டு பக்கெட்டை மூடி வையுங்கள். அவை 'தெர்மல் இன்சுலேட்டர்' போல் சூடு வெளியே போகாமல் பாதுகாக்குமே!

— போரூர். ஆர். சீதா



ஆழ்த்தும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையே கனிவும் பரிவும் நிறைந்து காணப்படும். சிலர் எதிர்பாராத தன வரவைப் பெறக்கூடிய வாய்ப்புண்டு. அரசு வழியிலான ஆதாயங்கள் சிலருக்கு எளிதாகக் கிட்டும். தொலைவிலிருந்து துக்கச் செய்தி ஒன்று வரக்கூடும். நீங்கள் சௌந்தர்ய லஹரி ஸ்லோகங்களைத் தினமும் படித்து வருவதன் மூலம் உங்கள் குடும்பத்தில் சுபிட்சம் பெருகும்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1–ஆம் பாதம்

இராசிநாதன் சூரியன் மாதத் தொடக்கத்தில் நான்காம் இடத்தில் இருப்பது நற்பலன் தரக்கூடிய அமைப்பேயாகும். குரு, சனி சேர்ந்து பத்தாம் இடத்திலும், செவ்வாய் இரண்டாம் இடத்திலும் வீற்றிருப்பதாலும் பொதுவாக இந்த மாதம் மிகச் சிறப்பான மாதமாக இருக்கும். சரளமான பணப் புழக்கம் திருப்திதரக்கூடிய வகையில் அமையும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் விருப்பமான இடத்திற்கான இடமாற்ற உத்தரவைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். சிலருக்குப் பதவி உயர்வும் அமையக்கூடும். தொழிற்பிரிவினர் படிப்படியாக நல்ல வளர்ச்சியைப் பெறுவீர்கள். கூட்டாளிகளின் மனக்கசப்பு உங்களைக் கவலை கொள்ளச் செய்யும். எனினும் சாமர்த்தியமாக நடந்து சமாளித்துக் கொள்வீர்கள்.

பிரபலமான நிறுவனங்களிலிருந்து கிடைக்கும் வாய்ப்புகளின் மூலம் கலைஞர்கள் பெரிதும் மகிழ்ச்சியடைவீர்கள். மாணவர்கள் அதிக மதிப்பெண்கள் பெற்று மிகுந்த உற்சாகத்துடன் இருப்பதைக் கண்டு பெற்றோர் பரவசமடைவார்கள். வியாபாரம் ஓரளவு குறைவாகவே இருந்தாலும் போதிய அளவு லாபத்தைக் காண்பதன் மூலம் வியாபாரிகள் களிப்படைவீர்கள். குடும்ப நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் வெளிவட்டார நிகழ்ச்சிகள் ஆகிய எல்லாமே சிறப்பான முறையில் நடக்கும் என்பதால் பெண்கள் குதூகலம் அடைவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையே சுமுகமான போக்கு இருந்து வரும். குடும்பத்தின் கௌரவம் சிறப்படையும் வகையில் நிகழ்ச்சி ஒன்று நடைபெற்று மகிழ்ச்சியூட்டும். உறவினரின் ஒத்துழைப்பு கிடைக்கும். நீண்ட நாள் கழித்து பழைய நண்பர் ஒருவரைச் சந்திப்பீர்கள்.

நீங்கள் ஜோதிடரின் ஆலோசனை பெற்று வீட்டில் கணபதி பூஜை ஒன்றை நடத்துவதன் மூலம் உங்கள் தொல்லைகள் யாவும் நீங்கி சௌபாக்யம் பெருகும்.

கன்னி ராசி :



உத்திரம் 2, 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 – ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் புதன் சூரியனுடன் சேர்ந்து மூன்றாம் இடத்தில் வீற்றிருப்பதும், சனி,. குரு இருவரும் சேர்க்கை பெற்று ஒன்பதாம் இடத்தில் அமர்ந்திருப்பதும் நன்மையும் தீமையும் கலந்த பலன்களையே தரக்கூடிய அமைப்பாகும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகம் தொடர்பான எல்லா விஷயங்களிலும் உங்களுக்கு நற்பலன்களாகவே நடைபெற்று வரும். பணப் புழக்கம் திருப்திகரமாகக் காணப்படும். தொழிற்பிரிவினர் படிப்படியான வளர்ச்சியையும் போதிய வருமானத்தையும் பெற்று மகிழ்வீர்கள். கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் அமையும். அதில் உங்கள் திறமைகளை நன்கு வெளிப்படுத்தி புகழும் பொருளும் பெறுவீர்கள். மாணவர்கள் படிப்பில் மட்டுமின்றி, போட்டி, பந்தயங்களிலும் வெற்றி காண்பீர்கள். வியாபாரிகள் திருப்திகரமான லாபத்தைப் பெறுவீர்கள். ஆயினும் வியாபார ஸ்தலத்தில் வேலை செய்யும் வேலையாட்களின்

நடவடிக்கைகளைக் கவனியுங்கள். பொருள்கள் களவு போகக் காரணமுண்டு என்பதால் இது அவசியம். பெண்களுக்கு மனத்திற்கினிய சம்பவங்கள் யாவும் நடைபெறும்.

குடும்ப நிலையைப் பொறுத்தவரை கணவன் - மனைவியிடையே கனிவான இனிய போக்கு நிலவி வரும். பிற மனிதர் ஒருவரின் தலையீடு காரணமாக சிறு சங்கடம் ஏற்பட்டு விலகும். உறவினர் வருகை மகிழ்ச்சி தருமாயினும் செலவு அதிகமாவது கவலை தரும். புனிதத் தலப் பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்ளும் வாய்ப்புண்டு. புதியவர் ஒருவரின் அறிமுகம் ஏற்படக்கூடும். தந்தையின் மூலமும் அரசு வழியிலும் சில ஆதாயங்கள் அமையக்கூடும்.

இராகு, கேது ப்ரீதிக்காக ஒரு விசேட பூஜையை நடத்துவதன் மூலம் உங்கள் வீட்டில் சிக்கல்கள் நீங்கி, சிறப்பான நல்வாழ்வு அமையும்.



துலாம் ராசி :

சித்திரை 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 -ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் சுக்கிரன் மூன்றாம் இடத்தில் கேதுவுடன் கூடியிருப்பதும், சனி, குரு இருவரும் சேர்க்கை பெற்று எட்டாம் இடத்தில் இருப்பதும் சங்கடங்களையும் ஏற்படுத்தக்கூடும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றைப் பெறும் முயற்சியில் இப்போது ஈடுபடாதீர்கள். ஆனால் உயர் அதிகாரிகளின் தனிப்பட்ட ஆதரவின் விளைவாக நீங்கள் சில சலுகைகளையும் மறைமுக வருமானத்தையும் பெற்று மகிழ வாய்ப்புண்டு. தொழிற்பிரிவினர் சற்றே கூடுதலான முன்னேற்றத்தை அடையக்கூடும். சில புதிய வாய்ப்புகளை முயன்று பெற்று கலைஞர்கள் உற்சாகமடைவீர்கள். மாணவர்கள் அனைவரின் பாராட்டுகளையும் பெறும் வகையில் படிப்பில் சிறப்பான அக்கறை செலுத்துவீர்கள். வியாபாரம் சுமாரான அளவில் நடைபெற்றாலும், எதிர்பார்த்த லாபம் ஓரளவு கிடைப்பதன் காரணமாக வியாபாரிகள் திருப்தியடைக்கூடும். குடும்பத்தில் சில சுபநிகழ்ச்சிகள் நடைபெறுவதன் மூலமும், ஆடை, அணிமணிகள் சேர்க்கை மூலமும் பெண்களின் மகிழ்ச்சி கூடுதலாகும்.

குடும்ப நிலையைப் பொறுத்தவரை கணவன் - மனைவியிடையே பரஸ்பர நல்லுறவு காணப்படும். திடீர் தனவரவு சிலருக்கு உண்டாகும் வாய்ப்புண்டு. விலகிச் சென்று விட்ட உறவினர்கள் இப்போது விரும்பித் தேடி வந்து உறவு கொண்டாடுவார்கள். பெரிய மனிதர்கள் சிலரின் தொடர்பு உண்டாகி, அதன் மூலம் சிலருக்கு எதிர்பாராத சில நன்மைகளும் உண்டாகும்.

நீங்கள் சண்முக கவசம் பாராயணம் செய்வதுடன், சிவப்பு மலர்களால் முருகப் பெருமானை அர்ச்சனை செய்து வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் இன்னல்கள் யாவும் மின்னலென மறையும்.



விருச்சிக ராசி :

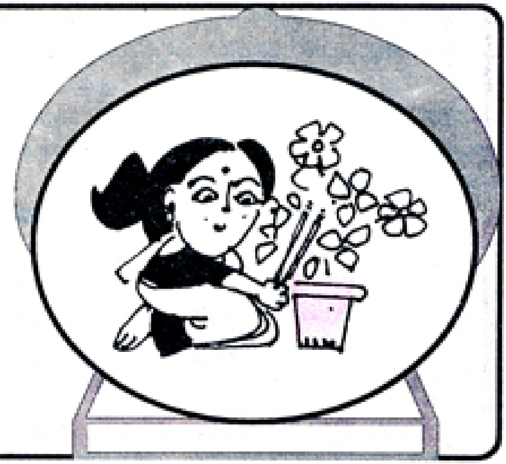
விசாகம் 4 -ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இராசிநாதன் செவ்வாய் இலாபஸ்தானமாகிய பதினொன்றாம் இடத்தில் இருப்பதும், சனி, குரு சேர்க்கை பெற்று ஏழாம் இடத்தில் வீற்றிருப்பதும் தொல்லையையும் நற்பலன்களையும் கலந்து தரக்கூடிய அமைப்பு எனலாம்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் விரும்பியபடி இட

பக்கத்து வீட்டு வாசற்படியில் அழகாக இரண்டு பக்கமும் இரண்டு தொட்டிகளில் பூச் செடிகள் வைத்துள்ளார்கள். மாலை வேளையில் அந்தத் தொட்டியில் ஒரு மணங் கமழும் ஊதுபத்தி ஏற்றி வைத்து விடுகிறார்கள். அதன் மணம் மிக ரம்மியமாகவும், செடியில், மெல்லிய புகை சூழ்வது ரசிக்கும்படியாகவும் இருக்கின்றது.

— சுதா செந்தில்குமார்





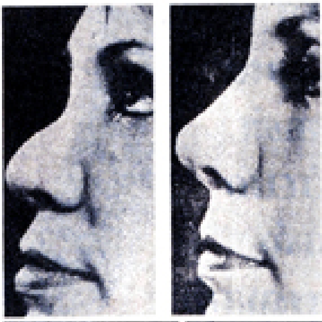
பவளம்
பச்சை
ரூபி
2-in-1
Reversible
Meenakari Necklaces
ஒரே
நகையை
இரண்டு
பக்கமும்
உங்கள்
விருப்பம்
போல்
அணியலாம்
கோமேதகம்
புஷ்பராகம்
Polki Sets
(Uncut Diamond
Workmanship)
முத்து,பவளம்,குந்தன், ஜெய்பூர் மாலைகள், பிறந்த நாள் ராசி கற்கள், அமெரிக்கன் டைமண்ட் நகைகள், Coral Flower Sets, Oxidised Jewellery , Gold Wax Jewellery, Imported Beads in all Colours, Hyderabad Gold Foil Beads, Jade, Ruby, Emerald & Blue Sapphire Necklace sets, இவை அனைத்தும் எங்களிடம் கிடைக்கும்.
all major
Credit Cards
accepted
ரூ-1000க்கு மேல்
நகை
வாங்குவோருக்கு
coral flower studs
அல்லது
பஞ்சலோகம் கொலுசு
இலவசம்
NARAYANA pearls & gems
MAIN SHOWROOM
Basement, KASI ARCADE,
(Boag Road Junction),
Next to G.R.T Hotel,
116, Sir Thyagaraya Road,
T.Nagar, Chennai - 17.
Ph: 825 8714 / 8213457.
PONDY BAZAAR
FATHIMA PLAZA, (Singapore Plaza)
78, Pondy Bazaar
(Between Hotel Hameedia &
Blue Star Opticals),
Chennai - 17. Ph: 821 6394.
SUNDAYS OPEN 11 A.M TO 8 P.M
PURASAWALKAM
Basement, WAIKIKI COMPLEX,
Doveton Signal,
Purasawalkam,
Chennai - 7.
Ph: 532 8011.
நீலம்
முத்து
வைடூரியம்

HANDE HOSPITAL

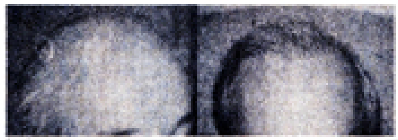
MAKING QUALITY CARE AFFORDABLE

சுஷ்ருதா பிளாஸ்டிக் மற்றும் காஸ்மெடிக் சர்ஜரி சென்டர்

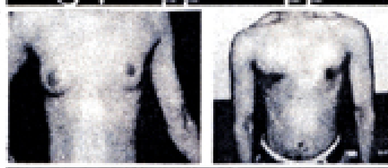
A Speciality Surgical Centre



மூக்கை மாற்றியமைத்தல்



முடி மாற்றியமைத்தல்



ஆண்களுக்கு பெண் போல் மார்பகம் இருத்தல்

அழகிற்கு அழகு சேர்ப்பாற் போல் மூக்கு மற்றும் முடி மாற்றியமைத்தல், முகம் / உதடு / மார்பகங்கள் அழகுப்படுத்தல் போன்ற அறுவை சிகிச்சைகள் இப்போது நடுத்தர வர்க்க மக்களுக்கும் ஏற்ற வகையில் மிகச்சிறந்த, அதி நவீன முறையில் செய்யப்படுகிறது.

மேலும் காஸ்ட்ரோ என்ட்ராலஜி அறுவை சிகிச்சை, ● லேப்ராஸ்கோபி (பித்தப்பை கல்/ குடல்வால் நீக்கம்) ● லிப்போ சக்ஷன் (கொழுப்பை உறிஞ்சி எடுத்தல்), ● கைனே கோமஸ்டியா (ஆண்களுக்கு பெண் போல் மார்பகம்) ● ரீகன்ஸ்ட்ரக்டிவ் ● மேக்ஸிலோ பேஷியல் சர்ஜரி மற்றும் ● தீப்புண் ● புற்றுநோய் ● யானைக்கால் போன்ற அறுவை சிகிச்சைகளும் மிகச்சிறந்த முறையில் செயலாற்றப்படுகிறது. ● 24 மணி நேர அவசர சிகிச்சை பிரிவும் உள்ளது.

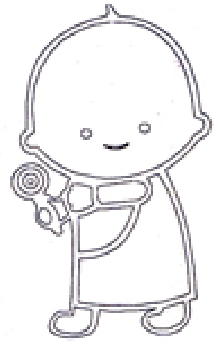
ஹண்டே மருத்துவமனை

45, லட்சுமி டாக்கீஸ் சாலை, ஷெனாய்நகர், சென்னை-30.

Phone: 6442517, 6449422, 6447538, 4853290.

E-mail : hande@md2.vsnl.net.in Website : http://www.handehospital.com

குழந்தைகள்



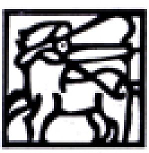
- **எப்போதும் குறை சொல்லப்படும் சூழ்நிலையில் வளரும் குழந்தை மற்றவர்களை குறைசொல்லிக் கொண்டேயிருக்கும்.**
- **மற்றவர்களால் ஏளனத்துக்கு ஆளாகும் சூழ்நிலையில் உள்ள குழந்தை எப்பவும் கூச்ச சுபாவம் கொண்டு ஒதுங்கியே இருக்கும்.**
- **அவமான உணர்வோடு வளர்க்கப்படும் குழந்தை குற்ற உணர்வு கொண்டதாக இருக்கும்.**

- தேவகோட்டை பி. நாராயணன்

மாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளைப் பெறக்கூடிய வாய்ப்புண்டு. தொழிற்பிரிவினர் ஓரளவு முன்னேற்றம் காண்பதற்கான சூழ்நிலை தென்படும். கூட்டாளிகளுடன் சுமுகமான போக்கைக் கடைப்பிடிப்பது நல்லது. சில மனக்கசப்புகளைத் தவிர்க்க உதவும். சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற்று கலைஞர்கள் உற்சாகமடைய வாய்ப்புண்டு. ஆயினும் இதற்கு உங்கள் பெருமுயற்சி தேவையாகும். மாதத் தொடக்கத்தில் சற்றே உற்சாகமிழந்து காணப்படும் மாணவர்கள் பின்னர் இயல்பான நிலைக்குத் திரும்பி படிப்பில் தீவிர அக்கறை செலுத்தத் தொடங்கி விடுவீர்கள். வியாபாரிகள் சிறிது மனத்திருப்தி கொள்ளும் வகையில் வியாபாரம் ஓரளவு சுறுசுறுப்பாக இருந்து வரும். பெண்கள் மகிழக்கூடிய வகையில் எல்லாச் சம்பவங்களும் அமையும். குடும்பத்தினர் அனைவரும் ஒத்துழைப்பு தருவார்கள்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையே குதூகலம் நிரம்பிக் காணப்படும். பணப்புழக்கம் மிகச் சிறப்பான முறையில் இருந்து வரும். குடும்பத்துடன் பயணம் ஒன்றை மேற்கொண்டு சென்று தலயாத்திரை செய்து வருவீர்கள். அரசு வழியில் சில நன்மைகள் சிலருக்கு அமையும். கனவில் சிலருக்கு விஷ ஜந்துகள் நடமாட்டம் தென்படும்.

நீங்கள் செவ்வாய், வெள்ளிக் கிழமைகளில் துர்கைக்கு தீபமேற்றி வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் தொல்லைகள் யாவும் அகலும். இனிய நல்வாழ்வு உதயமாகும்.



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

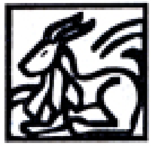
இராசிநாதன் குரு சனியுடன் சேர்ந்து ஆறாம் இடத்தில் இருப்பதும், ஒன்பதாம் அதிபதி சூரியன் விரையஸ்தானமாகிய பன்னிரண்டாம் இடத்தில் புதனுடன் சேர்ந்து வீற்றிருப்பதும் சாதகமற்ற அமைப்பாகும் என்பதால் நீங்கள் இந்த மாதம் எதிலும் பொறுமையாக நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றிற்கான உத்தரவுகளை இப்போது பெற இயலாது. உங்கள் அன்றாட வேலைகளை ஒழுங்காக முடித்து உங்கள் உயர் அதிகாரிகளின் நல்லெண்ணத்தைப் பெறுவதில் மட்டுமே கவனம் செலுத்துங்கள். தொழிற்பிரிவினர் மாதத்தின் தொடக்கத்தில் பெரும் வளர்ச்சி காண இயலாதெனினும், பின்னர் படிப்படியாக முன்னேற்றமான சூழ்நிலை ஏற்படும். கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் ஏதும் கிடைக்க வாய்ப்பில்லை. சில பழைய பாக்கிகள் வசூலாவதைக் கொண்டு நிலைமையைச் சரிக்கட்டி விடுவீர்கள்.

மாணவர்கள் படிப்பில் அக்கறை காட்டி விளங்குவீர்கள். என்றாலும், போட்டி பந்தயங்களிலும் ஈடுபட்டு வெற்றியடைவீர்கள். வியாபாரிகள் ஓரளவு அதிருப்தியையே காணக்கூடிய அளவில் வியாபாரம் குறைவாகவே காணப்படும். மாத இறுதியில் சற்றே முன்னேற்றம் காணப்படும். எல்லாமே மனத்திற்கினிய நிகழ்ச்சிகளாகவே நடக்குமாயினும் பெண்களுக்குச் சிறு குறை இருக்கவே செய்யும். மாதப் பிற்பகுதியில் இக் குறை அகலும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையே கலகலப்பான சூழ்நிலையே காணப்படும். மகன் அல்லது மகனால் ஒரு சிறு கலக்கம் தோன்றி மறையும். குடும்பத்தில திட்டமிட்டபடி சுபநிகழ்ச்சிகள் நடைபெறாமல் தள்ளிப் போகக்கூடும். பழைய நண்பர்களின் சந்திப்பும் உதவியும் கிட்டும். தந்தை வழி உறவினர் ஒருவரின் துக்கச் செய்தி கிடைக்கக் கூடும். உடல் நலத்தில் சிறு பாதிப்பு ஏற்பட்டுச் சரியாகும்.

நீங்கள் வியாழக் கிழமைகளில் தட்சிணாமூர்த்திக்கு கொண்டைக் கடலை நைவேத்தியம் செய்து வழிபடுங்கள். உங்கள் தொல்லைகள் யாவும் மறையும். செழிப்பு ஏற்படும்.



மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 – ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் சனி பகவான் குரு பகவானுடன் சேர்ந்து ஐந்தாம் இடத்தில் வீற்றிருப்பதால் ஓரளவு சுமாரான நற்பலன்கள் நடைபெற வாய்ப்புண்டு என்றாலும், ஒன்பதாம் இடத்தில் செவ்வாய் பகவான் சஞ்சாரம் செய்வது அவ்வளவு சிறப்பான அமைப்பில்லை என்பதால் சிறு சங் கடங்கள் சில ஏற்படக்கூடும். பூமி வகையில் சிக்கல், சகோதர வழியில் தொல்லை ஆகியன ஏற்பட இடமுண்டு.

உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்கள் திடீரென இடமாற்றத்திற்குரிய உத்தரவு கிடைக்கப் பெறுவீர்களாயினும் சிலருக்கு மட்டுமே விருப்பமான இடமாக மாதத் தொடக்கத்தில் அமைந்திருக்கும். மாதப் பிற்பகுதியில் ஏற்படும் இடமாற்றம் சிலருக்கு விருப்பமில்லாத இடமாக இருக்கும். எனவே மாதத் தொடக் கத்திலேயே கேட்டுப் பெற்று விட முயலுங்கள். தொழிற்பிரிவனர் திருப்தியற்ற நிலையிலே விளங்கும் வகையில் வேலை மிகுதியாக ஆகியும், ஊதியம் சரியானபடி கிடைக்காது இருக்கும். கலைஞர்கள் கைவசம் இருக்கும் வாய்ப்புகளிலேயே உங்கள் திறமைகளை உணர்த்துவீர்கள். சிலருக்கு உடல் நலமும் பாதிக்கப்பட்டுச் சீரடையும். மாணவர்கள் படிப்பார்வம் இயல்பாகவே இருப்பதுடன், சுறுசுறுப்பாக இருப்பீர்கள். பெண்களுக்கு



பேரீச்சம் பழத்தைப் பால் சிறிது விட்டு அரைத்து, அதில் தேன் ஊற்றி; குழந்தைகட்கு சப்பாத்தி, பூரிக்குத் தொட்டுக் கொள்ள கொடுக்கலாம். விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். சத்தும் கிடைக்கும்.

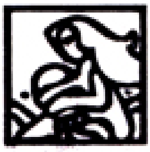
– பி. பார்வதி

சுகமும் சோகமும் மாறி மாறி ஏற்பட்டு மனத்தை அலைக்கழிக்கும்.

குடும்பத்தைப் பொறுத்தவரை கணவன் மனைவியிடையே கனிவும், பாசமும் காணப்படும். அவ்வப்போது ஓரிரு சலசலப்பும் தோன்றி மறையும். பொறுமையைக் கடைப் பிடிப்பது நலம். நெருங்கிய நண்பர்கள் சிலர் மனத்தாங்கல் கொண்டு விலகிச் செல்வார்கள்.

நீங்கள் தினமும் காயத்ரி மந்திரத்தைச் சொல்லி வருவதுடன், 108 முறை ஸ்ரீராம ஜெயம் எழுதி வருவதும் உங்கள் கவலையைப் போக்கி, களிப்பைத் தரும்.

கும்ப ராசி :



அவிட்டம் 3, 4 –ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 – ஆம் பாதங்கள்

இராசிநாதன் சனி, குருவுடன் சேர்ந்து நான்காம் இடத்தில் இருப்பதும், செவ்வாய் பகவான் எட்டாம் இடத்தில் இருப்பதும் முழுமையான அனுகூல அமைப்பாகாது. நன்மையும் தீமையும் கலந்தே பலன்கள் நடைபெறக்கூடும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றுக்கு முயற்சி செய்தாலும் அவை கிடைப்பது சிரமம். ஆயினும் அவற்றிற்கு இணையான வேறு சில நன்மைகளைப் பெற்று மகிழ வாய்ப்புண்டு. தொழிற்பிரிவினர் மாதத் தொடக்கத்தில் சிறிது முன்னேற்றத்தைக் காண முடியுமாயினும் பிற்பகுதியில் சற்றே வளர்ச்சி தடைபடக்கூடும். கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் அமைய வாய்ப்பில்லை. ஏற்கெனவே உள்ள வாய்ப்புகளில் உங்கள் திறமையை வெளிப்படுத்துங்கள்.

மாணவர்கள் சுமாரான முன்னேற்றத்தைக் காண்பீர்கள். மாத இறுதியில் உற்சாகம் கூடுதலாகக் காணப்படும். வியாபாரிகள் திருப்திக்கேற்ற வகையில் வியாபாரம் இராது. சுமாராகவே இருக்கக்கூடும். பெண்களுக்குத் திருப்தி உண்டாகும் வகையிலேயே சம்பவங்கள் நடைபெறும். ஓரிரு சிறு சங்கடங்களும் தோன்றி மறையும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் – மனைவியிடையே கலகலப்பாகவே சூழ்நிலை இருக்குமாயினும் ஓரிரு சலசலப்பும் ஏற்படும். பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்ள வேண்டி நேரும். மகன் அல்லது மகளின் சுபநிகழ்ச்சி ஒன்றுக்குச் செலவு செய்ய வேண்டிய நிலை ஏற்படும்.

நீங்கள் வீட்டில் சுதர்சன ஹோமம் ஒன்றை நடத்துங்கள். உங்கள் வாழ்வில் வளமும் நலமும் பெருகும்.

மூட்டுவலியை முறியடித்த முறையான முயற்சி !

மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் நோய்களில் மிக அதிகமான நோய்களில் மிக அதிகமான அளவில் சிரமம் ஏற்படுத்துவது மூட்டு வலிகள் என்று கூறப்படும் ஆர்த்தரிட்டிஸ் ஆகும். உடலில் தோன்றும் மூட்டு வியாதிகள் பல உண்டு. அதை பெரும்பாலும் இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம். அதில் கைமூட்டுகளை மட்டுமே பாதிக்கக் கூடியவைகளை (Mono Arthititis) மோனோ ஆர்த்தரை ட்டிஸ் என்றும் எல்லா மூட்டுகளையும் பாதிக்கக் கூடியவை களை (Poloy Arthiritis) பாலி ஆர்த்ரைட்டிடஸ் என்றும் கூறுகிறோம்.

உடலில் உள்ள பல மூட்டுகளை தாக்குகின்ற வியாதிகள் பல உண்டு. அவற்றில் முக்கியமானவை ருமாட்டடஸ்டு ஆர்த்தரிட்டிஸ், முதியவர்களின் எலும்பு தேய்மானத்தால் வரும் ருமாட்டிக் ஜுரத்துடன் உடலிலுள்ள எல்லா மூட்டுகளின் வலி, குழந்தைகளுக்கு வரும் மூட்டுவலி, பால் வினை நோயால் வரும் மூட்டுவலி, இரத்தத்தில் யூரியா மிகுதியால் வரும் மூட்டுவலி, புற்றுநோய்க் கட்டிகளுடன் சேர்த்து வரும் மூட்டுவலி, பரம்பரையாக வரும் மூட்டுவலி, காரணமே இல்லாமல் வரும் மூட்டுவலி, எலும்பு வளர்ச்சியின் காரணமாக கழுத்துப் பகுதியில் ஏற்படும் மூட்டுவலி, விபத்துகளில் அடிபடுவதால் ஏற்படும் வலி இப்படி பல விதமான மூட்டு வலிகள் உள்ளன.



D. ராணி

இந்த நோய்கள் வந்தால் கழுத்துவலி உள்ளவர்களுக்கு எப்போதும் கழுத்து வலித்துக்கொண்டே இருக்கும். தலையில் நாலு கிலோ வெயிட் வைத்து அதை கழுத்து தாங்கிக்கொண்டிருப்பது போன்ற உணர்வு இருந்துகொண்டே இருக்கும். அடிக்கடி கழுத்து சொடக்குவிடச் சொல் வேண்டும் போல் இருக்கும். கழுத்து வலியைத் தொடர்ந்து எந்தப்பக்கம் அதிக வலி இருக்கிறன்றதோ அந்தப்பக்கத்து தோள்பட்டை முதல் கை வரையில் வலி தாங்க முடியாமல் இருக்கும். இடுப்பு வலி உள்ளவர்களுக்கு தாங்க முடியாத குத்தல் குடைச்சல் வலி இருக்கும். இவர்கள் குனிந்து நிமிர்வதைப் பார்த்தாலே மிகவும் பரிதாபமாக இருக்கும் குனிந்தால் நிமிர முடியாது. நிமிர்ந்தால் குனிய இயலாது.

இதற்கெல்லாம் சிகரம் வைத்தது போல் ஒரு பயங்கர மூட்டுவலி இருக்கிறது. இதை சியாடிகா என்று (Sciatica) கூறுவார்கள். இது இடுப்புப் பகுதியில் ஆரம்பித்து உள்ளாகவே சென்று பாதம் வரை சென்று சித்ரவதை கொடுக்கும். அது ஷாக் அடிப்பது போல் திடீர் வலியும் ஏற்படும். 40 வயது அடைந்தவர்களுக்கு இது போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படும் காரணம் நாம் உட்கொள்ளும் உணவு முறை பழக்கத்தினாலும், சத்து நிறைந்த ஆகாரத்தை தேர்ந்தெடுத்து சாப்பிடாத தாலும் ஆகும்.

பெண்களில் சிலருக்கு மாத விலக்கு நின்ற பின் இந்நோய் ஏற்படுவதுண்டு. கர்ப்பப் பையை எடுத்தவர்களுக்கு உடற்பருமன் ஏற்படுவதோடு இந்நோயும் ஏற்படுகிறது.

மேற்கூரிய பல காரணங்களினால் மிகவும் பாதிக்கப்பட்டு அவதிப்பட்ட சிலரின் அனுபவங்கள். ராணி, எம்.வி.என். நகர், திருமங்கலம், அண்ணாநகர் மேற்கு சென்னை 40, தனக்கு சுமார் 5 வருடங்களை இருந்து வந்த தாங்கமுடியாத மூட்டுவலியை குணப்படுத்த பல மருத்துவமனை ஏறி இறங்கியும் சரியாகாமல் பின்னர் ரப்பாணி வைத்யசாலா சென்று குறுகிய காலத்தில் பரிபூரண குணம் அடைந்ததாக கூறுகிறார். மேலும் சென்னை சாலிக்கிராமத்தை சேர்ந்த வசந்தா என்ற பெண்மணிக்கும் இந்த குறை இருந்து மிகவும் கஷ்டப்பட்டு பின் ரப்பாணி வைத்யசாலாவில் காண்பித்து குணம் அடைந்துள்ளார்.



வசந்தா

மேலும், கிட்னி பெய்லியர், குழந்தையின்மை, அல்சர், ஆண்மை குறை சோரியாசிஸ் ஆஸ்துமா, காசாய் வலிப்பு மற்றும் சகல வியாதிகளுக்கும் இங்கு சிறப்பான முறையில் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. திங்கள், புதன் கிழமைகளில் காலை 8.30 மணி முதல் 9.00 மணி வரையிலும், வெள்ளிக்கிழமைகளில் காலை 9.30 மணி முதல் 10.00 மணி வரையிலும் டாக்டரின் பேட்டியை Vijay TV-ல் காண தவறாதீர்கள்.

இவரை அனுகவேண்டிய முகவரி:

டாக்டர். ஹக்கீம் சையத் சத்தார்
ரப்பாணி வைத்யசாலா
73/1, டாக்டர் பெசன்ட் ரோடு,
மீர்சாகிப்பேட்டை மார்கெட் அருகில்,
இராயப்பேட்டை, சென்னை-14.
போன். 8510969, 8410874

(டாக்டர். சையத் சத்தாரின் யுனானி மருத்துவ மாத இதழ் கடைகளில் கேட்டுவாங்குங்கள்)

Advt

மீன ராசி :



பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இராசிநாதன் குரு சனி பகவானுடன் சேர்ந்து மூன் றாம் இடத்தில் இருந்தாலும் ஏழாம் இடத்தில் செவ்வாய் பகவான் இருப்பதால் நற்பலன் களைப் பெருமளவில் எதிர்பார்க்கலாம்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் நீண்ட காலம் எதிர்பார்த்திருக்கும் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு ஆகியவற்றுக்கு இப்போது முயற்சி களைத் தொடங்கினால் புத்தாண்டில் கிடைக்கப் பெறுவீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் சுமாரான முன்னேற்றத்தைக் காண்பீர்கள் என்றாலும் வருவாய் திருப்தியாக அமைந்து விடும். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறச் செய்யும் முயற்சிகளால் ஓரிரு நிறுவனங்களிலிருந்து வாய்ப்புகள் வரக்கூடும்.

பெற்றோரின் மகிழ்ச்சிக்கேற்ற வகையில் மாணவர்களின் கல்வி ஈடுபாடு அமைந் திருக்கும். வியாபாரம் சுமாராக நடைபெறு வதன் காரணமாக வியாபாரிகள் ஓரளவு திருப்தி காணக்கூடும். குடும்பத்தில் எல்லா நடைய ஒத்துழைப்பும் இடைக்கப் பெற்று பெண்கள் மகிழ்ச்சியில் திளைப்பீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவி யிடையே இனிய ஒற்றுமை நிலவி வரும். ஆடை, அணிமணிகள் ஆகியவற்றின் சேர்க்கை சுபச் செலவை ஏற்படுத்தும். குடும்பத்தில் முதியவர் ஒருவருக்கு மருத்துவச் செலவு செய்யவும் நேரும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைதோறும் சனீஸ்வர பகவானுக்கு எள்ளன்னம் நைவேத்தியம் செய்து அதை அங்கஹீனர்களுக்கு விநியோ கம் செய்து வாருங்கள். உங்கள் தொல்லைகள் யாவும் நீங்கி, இனிய நல்வாழ்வு மலரும்.

— ஸ்வாமி
கண்ணன்பட்டாச்சார்யா

மாதம் ஒரு மந்திரம்

நிருஸிம்ஹ மத்யுத்தத திவ்ய
தேஜஸம்
ப்ரகாசிதம் தானவ பங்கதக்ஷம்
ப்ரசாந்தி மந்தம் விதாததி யோஸௌ:
அஸ்மான பாயாத் சரபேஸ்வரோ
வ்யாத்

"ஸ்ரீ நரஸிம்ம ஸ்வாமி ஹிரண்யனை மட்டும் கொல்ல வேண்டும் என்று எண்ணினாலும் அவனைக் கொன்ற பின்னும் கோபம் அடங்கவில்லை. அவரின் கோபத்தைப் போக்கி சாந்தப்படுத்திய சரபேஸ்வரர் எனக்கு என்றும் ஆபத்துக்கள் வராமல் காக்க வேண்டும்."

மேற்படி சரபேஸ்வரர் ஸ்தூதியை மூன்று முறை கூறி கீழ்வரும் சரபேஸ்வரர் மந்திரத்தை 28 அல்லது 54, 108 முறை ஜபித்து வர சகல துஷ்ட சக்திகளும் விலகி எல்லா வெற்றிகளும் தேடி வரும். பெண்களும் தொடர்ந்து கூறி வரலாம்.

ஓம் கேம், காம், கம், பட் ப்ராண க்ரஹாஸி

ப்ராண க்ரஹாஸி ஹூம் பட் ஸர்வ சத்ரு

ஸம்ஹாரணாய' சரபசாலுவாய பக்ஷிராஜாய

ஸர்வ ரக்ஷாகராய ஹூம் பட் ஸ்வாஹா

— ஸ்வாமி
கண்ணன்பட்டாச்சார்யா

எந்த வகை சூப் செய்யும் போதும் ப்ரெட்டை பொரித்து அலங்கரிப்பதற்குப் பதிலாக ரஸ்கை 2, 3 துண்டுகளாக உடைத்துப் பரிமாறும் போது அலங்கரித்துக் கொடுத்தால் எண்ணெயைத் தவிர்ப்பதோடு ருசியாகவும் இருக்கும்.

- மாலா ராஜன்



ஈமாம், சூப்பர் மாம்!

இன்றைய தலைமுறையின் இளம் தாய்மார்களை மிஞ்சிக் கொண்டிருக்கிறார்கள் அவர்களுடைய சீனியர்கள். வீடு, வேலை, குழந்தைகள் என்று அஷ்டாவதானிகளாக ஸ்கூட்டர்களில் பறக்கும் இன்றைய இளம் தாய்மார்களின் பெரியவர்கள் புதிய உலகிற்குத் தகுந்தாற்போல் தங்களை மாற்றிக் கொள்ள ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள்.

ஒருகாலத்தில் குழந்தைகளின் சார்பாக அமெரிக்கக் கனவுகள் கண்டு, அவர்களை ஊக்குவித்து படிக்கச் செய்து, வகுப்பு வகுப்பாக அனுப்பி ஒருவாறாக அமெரிக்காவில் இடம்பிடித்து விசாவிற்காக ராத் தங்கி க்யூவில் நின்று குழந்தைகளுக்கு 'பை பை' சொன்னவர்கள் தனிமையில் விடப்பட்ட போதுதான் சொந்தத்தை உணர்ந்து திடுக்கிட்டார்கள். பிறகு 'எங்களுக்கு என்ன பணம் அனுப்பி என்ன? அவர்களுடைய அன்புதான் வேண்டும்' என்ற கண்ணீர்க் கதைகள்.

இந்த நிலையில்தான் இன்டர்நெட் உலகத்தைச் சுருக்கியதோடு இல்லாமல் மக்களிடையே தொடர்புமுறைகளை அதிகரித்துக் குடும்பங்களைப் பிணைக்கும் புதிய 'ஜீனி'யாக மாறியிருக்கிறது சமீப காலத்தில்.

பழைய தலைமுறை தாய்மார்கள் கம்ப்யூட்டர்களைப் பார்த்துப் பயந்த காலம் மலையேறி விட்டது. கரண்டியைப் பிடித்த கைகள் கீ போர்ட்டுடன் விளையாடுகின்றன. குழந்தைகளுடன் அன்றாடம் தொடர்பு கொள்ளும் வசதியிருக்கிறது என்றால் படிப்பறிவில்லாத தாய் கூட உயிர் பெற்று எழுந்து விட மாட்டாளா என்ன?

பெரிய நகரங்களில் இன்று தாய்மார்கள் வெளிநாடுகளில் வசிக்கும் தங்களுடைய பிள்ளை, பெண், பேரன், பேத்திகளுடன் மின் அஞ்சல் மூலம் தொடர்பு கொள்வது அதிகரித்திருக்கிறது. ப்ரௌஸிங் சென்டர்களில் தாய்மார்களின் கூட்டம் சர்வசாதாரணமாக இருக்கிறது.

ஈமெயிலில் உடனுக்குடன் செய்திகள் போய்ச் சேர்வதுடன் பல அந்நிய வசதிகளும் உண்டு. ஈமெயிலில் ஒரே சமயத்தில் இருவரும் முன்கூட்டியே ஏற்பாடு செய்து கொண்டு 'அன்பாக' சாட் செய்யலாம்.

இது பழசு! ஆனால் வாய்ஸ் மெயில் மூலம் குரலையும் கேட்கும் வசதியும் வந்து விட்ட தோடல்லாமல் பேசுபவர்களைப் பார்ப்பதற்காக பிரத்தியேகமான காமிராக்கள் இருந்தால் பார்க்கவும் செய்யலாம். நம்மிடம் காமிரா இருந்தால் நம் குழந்தைகளும் நம்மைப் பார்ப்பார்கள். குறைந்த செலவில் குழந்தைகளுடன் பார்த்துப் பேசும் வசதி இன்றைய காலத்து 'சூப்பர் மாம்'களுக்கு வரப்பிரசாதமல்லவா? மேலும் அவ்வப்போது அமெரிக்காவில் எடுக்கும் புகைப்படங்களையும் குழந்தைகள் இணையம் மூலம் அனுப்பி வைப்பார்கள்.



புதிய இன்டர்நெட் உலகம் நம் பழைய கலாச்சாரமான குடும்ப பந்தங்களை மீண்டும் விரிவுபடுத்தி வலுப்பெறச் செய்வது எத்தனை நல்ல விஷயம்? மற்ற உறவினர்களுடனும் உங்கள் தொடர்புகளைப் புதுப்பித்துக் கொண்டு எல்லோருடைய அன்பு மழையிலும் நனையலாம்.

அதிக சேமிப்பு..
அதிக ஆரோக்கியம்...

அழகேந்திராவின்

அர்ச்சனா

அக்மார்க்
சன்ப்ளவர் ஆயில்
பாம் ஆயில்(RBD)

அக்மார்க்
உளுத்தம் பருப்பு
துவரம் பருப்பு
பாசி பருப்பு



Sf. Oil - A/1-002056
Pulses - A/1-001944

THE RIGHT CHOICE

- ✓ அக்மார்க் தரம்
- ✓ சரியான அளவு
- ✓ சுத்தமான தயாரிப்பு & 100 % தரக் கட்டுப்பாடு
- ✓ ஏற்றுமதித் தரம் கொண்டது

Alagendran Export Limited - Consumer Product Division.

Chennai	:	18/3, Marshalls Road, Egmore. Tel : 855 5480, 859 3356, 852 7316.
Coimbatore	:	514-A, Sathy Road, Ganapathy. Mobile : 98422-55480.
Trichy	:	23, E.V.R.Periyar Road, Aishwarya Nagar, K.K.Nagar. Mobile : 98423-56666.
Madurai	:	Plot No.15, Fathima Nagar, By-Pass Road. Mobile : 98423-04444.

Hi-Calibre Communications

நீ அது ஆனாய்?

கடந்த இதழ்களில் திருமூலரின் திருமந்திரம் பற்றிய தொகுப்பில் நான்கெழுத்து மந்திரம் ஆகிய "அடினோசின், தைமிடின், சைடோசின், க்லானிடின்" என்ற டி.என்.ஏ. (DNA) தான் உயிரின் ஆதாரம் என்று பார்த்தோம். இந்த நான்கு மூலப் பொருட்களும் சேர்ந்து விதவிதமாக உருவாகும் கலவையே ஜீன்கள்.

டி.என்.ஏ.வில் உள்ள ஜீன்கள் மூலம் பல்வேறு விதமான ஆர்.என்.ஏ. (RNA) என்ற கோர்வைகள் உருவாக்கப்படுகின்றன. இந்த RNA தான் உடலின் பல்வேறு உறுப்புகளில் உள்ள புரோட்டீன்கள் எது, எதுவாக இருக்க வேண்டும் என்பதனை நிர்ணயிக்கின்றன. இந்த DNA - RNA - Protein என்ற மூன்றில் ஏற்படும் கோளாறுகள்தான் பரம்பரை பரம்பரையாகத் தொடரும், நோய்களுக்கும், புதியதாக முளைக்கும் நோய்களுக்கும் காரணமாகின்றன.

"அணுவும் பரமும் அசிபதத் தோய்ந்து
இணையறு பால் தேன் அமுதென இன்பத்து"

(திருமூலர்)

இதில் பால்-தேன்-அமுது எனும் மூன்றும் முறையே ஆருயிர், பேருயிர், சீரருள் என்னும் மூன்றாகும். இதனில் DNA ஆருயிர் - அணு என்றும், RNA பேருயிர், பரம் (பொருள்) என்றும் Proteins சீரருள் - சொரூப நிலை/அசிபதம் என்ற ஒரு மருத்துவ விளக்கத்தினை ஏற்றுக் கொண்டால், திருமூலரின் "முப்பதம்" பகுதி எவ்வளவு ஆழமான விஞ்ஞானக் கருத்துக்களை உள்ளடக்கியுள்ளது என்பது விளங்குகிறது. புரோட்டீன்களின் கலவையே உடல். இந்த உடலை உருவாக்க, உயிர் ஆகிய DNA தேவை. இந்த DNA நேராக புரோட்டீன் ஆக முடியாது. இதற்கு இடைத்



டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன்

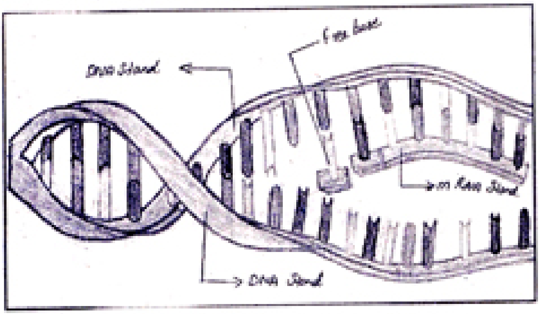
தரகராக ஆர்.என்.ஏ. (RNA) என்னும் கடவுளருள் (பரம் பொருள்) தேவைப்படுகிறது. ஆனால் மூன்று நிலைகளும் இப்படி ஒன்றாகவே இணைந்து இருக்கத்தான் வேண்டுமா? தனித்தனியே இருந்தால் என்ன?

1. "தற்பதம் என்றும் தொம்பதம் என்றும் நிற்பது அசி"

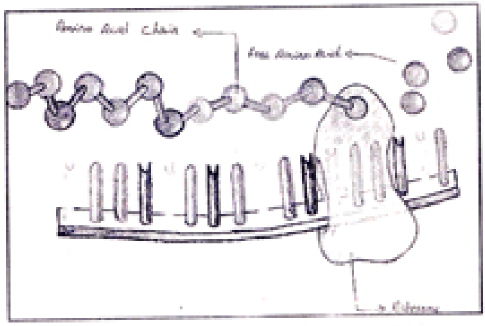
2. "தொம்பதம், தற்பதம் தோன்றும் அசிபதம் நம்பிய சிவன் பரன் சிவனாய் நிற்கும்."

உயர்ந்ததாக இருக்கும் என்றும் குறிப்பிடுகிறார்.

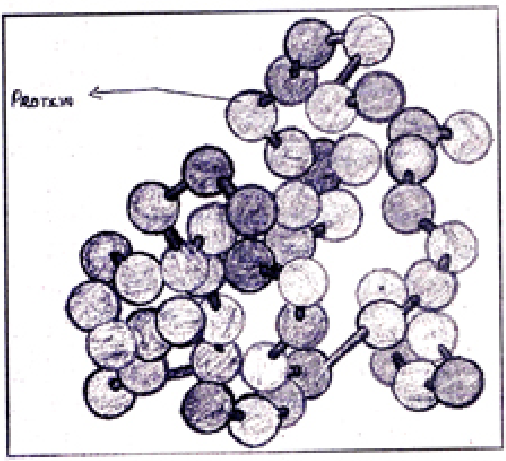
"நீ அது ஆனாய்". திருமூலரின் எட்டாம் தந்திரத்தில் முக்குற்றம், முப்பரம், முப்பதம், முத்துரியாம், மும்முத்தி, முச்சொருபம், முக்காணம், முப்பாழ் என பல்வேறு அமைப்பின் கீழ் உடலோடு கூடிய ஆன்மா பற்றிக் குறிப்பிட்டுள்ளார். வடமொழியாளர், நீ – அது ஆனாய் என்றும், தத் – துவம் – அசி (தத்துவமசி) என்ற உரையே பேருரை



படம் - 1



படம் - 2



படம் - படம் 3

ஆருயிரும், பேருயிரும் தனித்தனியே நிற்பது, எந்தவித பலனையும் கொடுக்காது. அப்படி நிற்பதே அவமதிப்பு என்று திருமூலர் கூறுகிறார். "அசி" என்ற சொல்லுக்கு அவமதிப்பு என்ற பொருளும் உண்டு. (பார்க்க: மதுரைத் தமிழ்ப் பேரகராதி) ஆருயிரும் பேருயிரும் சரியாக இணைந்து விடுமேயானால் அதனால் கிடைக்கப் பெறும் ஜீவன் மிக மிக

என்கிறார்கள். நீ – ஆருயிர் (DNA) அது சிவம் (RNA) அசி – ஆகிறாய் (Protein).

மேற்கூறிய பல்வேறு பாடல்களில் நீ-அது-ஆகிறாய் என்ற பொருளடக்கிப் பலவாறாக விளக்கியுள்ளார். இந்த DNA-RNA-PROTEIN என்று உயிரின் சூட்சுமத்தை அன்றே அவர் பல்வேறுவிதமாக புரிய வைக்க முயன்றதன் நோக்கம் என்னவாக யிருக்கும்? யாரேனும் ஒருவர் இதன் பின்னணியினை ஏதாவது ஒரு பாணியில் ஆராய முற்படலாமே என்று எண்ணி யிருக்கலாம்.

என்னைப் போன்றவர்கட்கு ஆராய முடியாவிட்டாலும், ஆராய்ந்து உள்ளதை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதில் மட்டற்ற மகிழ்ச்சி யடைகிறேன்.

இந்த ஆண்டு துவக்கத்தில் ஜீனோம் ப்ராஜெக்ட் வெளியான பிறகு பல்வேறு பத்திரிகை, டீவி இவற்றின் வாயிலாக க்ரோமசோம், டி.என்.ஏ. என்ற வார்த்தைகள் நன்கு படித்தவர்கள் மத்தியில் மட்டுமே யிருந்த நிலை மாறி சாதாரணமாக எல்லோருக்கும் தெரிந்த சொற்கள் ஆகிவிட்டன.

இந்த DNA, செல்லில் உள்ள நியூக்ளியஸ் பகுதியில் 23 க்ரோமசம்களில் அடக்கி

வைக்கப்பட்டுள்ளன. இரட்டை வரிசையில் முறுக்கி முறுக்கியுள்ள DNA

1. DNA வில் இருந்து RNA உருவாகிறது.

2. RNA நகர்ந்து சென்று புரோட்டீன்களைக் குவிக்கிறது.

3. புரோட்டின் உருவாகிறது.

இரண்டாக வளர்ந்து இரண்டு செல்கள் உருவாகக் காரணமாகிறது. தாய் DNAவில் இருந்து சேய் DNA உருவாகும் போது அவற்றில் ஒரு வரிசை தாயிடமிருந்து வந்தது. மற்றொரு வரிசை புதிதாக உருவானது. (Replication).

இந்த மாற்றம் நிகழும் போது குறிப்பிட்ட சில ஜீன் பகுதிகள் தனியாகப் பிரிந்து நகர்ந்து செல்லுகின்றன. இந்தப் பகுதிக்கு RNA என்று பெயர். இந்த RNA புரோட்டீன் உருவாவதற்குத் தேவையான உத்தரவுகளை பிறப்பிக்கிறது. இவை பல்வேறு பகுதிகளாகப் பிரிந்து சென்று வேலை செய்கின்றன. செல்லில் உள்ள ரிபோசோம் (Ribosome) என்ற இடத்தில் இவை தனியாக மேடை அமைத்து செல்லில் தனித்தனியே உள்ள அமைனோ ஆசிட் (Amino acid)களை ஒன்று சேர்க்கின்றன. (Transcription).

இப்படி ஒன்றுசேர்க்கப்பட்ட புரோட்டீன் கலவை குறிப்பிட்ட நிலையை அடைந்தவுடன் இந்த RNA நகர்ந்து விடுகிறது. உடலில் எலும்பில் உள்ள புரோட்டீன், இரத்தத்தில் உள்ள புரோட்டீன், இவையெல்லாம் வெவ்வேறு வகையான அமைனோ ஆசிட் கலவைகள். இப்படிப்பட்ட கலவைகள் உருவாகிய பிறகுதான் உடலின் பல்வேறு பகுதிகள் உருவாகின்றன.

நீ - அது - ஆனாய்

தத் - த்வம் - அசி

DNA - RNA - PROTEIN

இந்த மூன்று முக்கிய நிகழ்ச்சிகளை வடிவெடுத்துக் கொள்ள, மனிதன் மனத்தில் நிறுத்திவைத்துக் கொள்ளவும் நடைமுறை வாழ்க்கையில் பல்வேறு நிகழ்ச்சிகளில் மூன்றுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறோமா?

கடவுள் வழிபாட்டில் பிரம்மா விஷ்ணு சிவன், திருக்குறளில் - அறம் - பொருள் - காமம், திருமணத்தில் மூன்று முடிச்சுகள் நடைபாதைகளில் நில் - கவனி - நட என எவ்வளவோ உதாரணங்கள் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம்.

எங்களிடம் ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி பயன்பெறும்
அனைவருக்கும் எங்களது வாழ்த்துக்கள்

ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்க ராசியான கடை P.R. ஜுவல்லரி

P.R. JEWELLERY

GOLD, SILVER, DIAMOND & BIRTH STONES
102, USMAN ROAD, T. NAGAR, CHENNAI - 600 017.
PH: 434 4442, 432 7764 TUESDAY HOLIDAY

P.R. ஜுவல்லரியில் ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி அணிந்துபயன்பெறுங்கள். ஒவ்வொரு ராசிக்கும் மோதிரம் ரூ. 400/-

(10.00 AM to 1.30 — 3.30 PM to 8.00 PM)

குறிப்பு: எங்கு ஜோதிடம் பார்த்தாலும் எங்களிடம் வந்து ரூ. 400/-க்கு ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி பயன்பெறுங்கள். ஒரிஜினல் கல் என முழு உத்திரவாதம் தருகிறோம்.

நகைக் கடைக்கு நிறைய அனுபவம் தேவை. எனக்கு 20 வருட அனுபவம் உள்ளது. P.R. ஜுவல்லரி நிறுவனம் தொடங்கி 13 ஆண்டுகள் ஆகிறது. எங்கள் கடைக்கு நிறைய வாடிக்கையாளர்கள் உள்ளனர். ஆர்டரின் பேரில் வைர நகைகள், தங்க நகைகள், வெள்ளிப் பாத்திரங்கள், ராசிக்கல் மோதிரங்கள் சிறந்த முறையில் செய்து தருகிறோம். பரிசுப் பொருட்கள் ரூ. 50 முதல் ரூ. 10,000 வரை கிடைக்கும். அனைத்து ராசிக் கற்களும், ஸ்படிக மாலைகள், ஸ்படிக விநாயகர், ஸ்படிக லிங்கம், பவழ விநாயகர், பவழ மாலைகள், முத்து மாலைகள் அனைத்தும் கிடைக்கும்.

ராஜாக்கள் காலத்தில் இருந்தே வைரங்கள், வைடூரியங்கள், இரத்தினங்கள், நவரத்தினங்கள் உபயோகத்தில் உள்ளன. தற்போது 5 வருடமாக அனைவரும் ராசிக்கற்களை விரும்பி வாங்குகிறார்கள். எந்த ஜோதிடராக இருந்தாலும் ஒருவருக்கு இராசிக்கல் தேர்ந்தெடுக்க அவரது ராசிப்படியும், நடப்பு திசைப்படியும், எண் படியும்தான் எழுதித் தருகிறார்கள். இதில் ராசிப்படி அணிவதுதான் மிகச் சிறந்தது. உதாரணமாக, நாம் கோவிலுக்குச் சென்று அர்ச்சனை செய்யும் பொழுதும், வீட்டில் நடைபெறும் ஹோமங்களின் போதும் ஜென்ம நட்சத்திரம், இராசி சொல்லித்தான் அர்ச்சனை செய்கிறோம். அதனால், அதன்படி அணிவதுதான் மிகச் சிறந்தது. அனைவரும் நவரத்தின மோதிரம் அணியலாம். மிகவும் நல்லது. இது 9 கிரகங்களின் பலனைத் தரும். 6 கிராம் தங்கத்தில் 5 CENT வைரம் வைத்து நவரத்தின மோதிரம் ரூ. 6,250/-

ராசி	ராசி மோதிரம்	விலை விவரம்
மேஷ ராசி, விருச்சிக ராசி	2 CARAT பவழம் வைத்து வெள்ளி மோதிரம்	ரூ. 400/-
ரிஷப ராசி, துலாம் ராசி	5 CENT வைரம் வைத்து 4 கிராம் தங்கத்தில்	ரூ. 4250/-
ரிஷப ராசி, துலாம் ராசி	5 CENT வைரம் வைத்து வெள்ளி மோதிரம்	ரூ. 2250/-
மிதுன ராசி, கன்னி ராசி	20 CENT மரகதப் பச்சை வெள்ளி மோதிரம்	ரூ. 400/-
கடக ராசி	2 CARAT முத்து வைத்து வெள்ளி மோதிரம்	ரூ. 400/-
சிம்ம ராசி	20 CENT மாணிக்கம் வைத்து வெள்ளி மோதிரம்	ரூ. 400/-
தனுசு ராசி, மீனராசி	1 CARAT புஷ்பராகம் வைத்து 4 கிராம் தங்கத்தில்	ரூ. 2300/-
தனுசு ராசி, மீனராசி	½ CARAT கனக புஷ்பராகம் வைத்து 4 கிராம் தங்கத்தில்	ரூ. 3000/-
தனுசு ராசி, மீனராசி	1 CARAT புஷ்பராகம் வைத்து வெள்ளியில்	ரூ. 400/-
தனுசு ராசி, மீனராசி	50 CENT கனக புஷ்பராகம் வைத்து	ரூ. 1000/-
மகர ராசி, கும்ப ராசி	20 CENT நீலம் வைத்து வெள்ளி மோதிரம்	ரூ. 400/-

அனைவரும் அணியக் கூடியது கார்னெட் வெள்ளி மோதிரம். விலை ரூ. 400/- இதை அணிவதால் படிப்பு, ஞாபகசக்தி, வேலை வாய்ப்பு, வியாபாரம், செல்வ வளம் பெருகும். நம்பிக்கை, உழைப்பு, முயற்சி செய்தால் ராசிக்கல் மோதிரம் அணிந்து 100 சதவீத வெற்றி பெறலாம். எங்களிடம் ஜாதகம் கொண்டு வந்தால் என்ன கல் போட வேண்டும் எனச் சொல்கிறோம். கட்டணம் கிடையாது. ஜாதகம் இல்லாதவர்கள் பிறந்த தேதி, நேரம், ஊர் ஆகியவற்றைக் கொண்டு வந்தால் கம்ப்யூட்டர் மூலம் ஜாதகம் கணித்து தருகிறோம். கட்டணம் ரூ. 50/- தபால் மூலம் ஜாதகம் பெற பதிவுத் தபால் கட்டணம் ரூ. 20/- சேர்த்து ரூ. 70/-க்கு D.D. (OR) M.O. அனுப்பவும். தபால் மூலம் ராசிக்கல் மோதிரம் பெற மோதிரம் ரூ. 400/- இன்சூர் பதிவுத் தபால் ரூ. 50/- சேர்த்து ரூ. 450/-க்கு D.D. (OR) M.O. அனுப்பவும். மெலிதான கம்பியில் அளவு அனுப்பவும். முகவரி தெளிவாக பின் கோடுடன் எழுதவும்.

எங்கு ஜோதிடம் பார்த்தாலும் எங்களிடம் வந்து ரூ. 400/-க்கு ராசிக் கல் மோதிரம் வாங்கிப் பயன்பெறுங்கள். நாங்கள் தரும் கல் ஒரிஜினல் என முழு உத்திரவாதம் தருகிறோம். தபால் எழுதினால் முழு விவர பாம்லெட் இலவசமாக அனுப்புகிறோம்.

எமது சிறப்புப் பேட்டியை விஜய் டீ.வி.யில் திங்கள், புதன் காலை 9.00 மணிக்கும் ஜெயா டீ.வி.யில் வியாழக்கிழமை மாலை 6.30 to 7.00 மணிக்கும் காணத் தவறாதீர்கள்.

பல வாடிக்கையாளர்கள் பணம் அனுப்பிவிட்டு முகவரி எழுதுவது இல்லை. முகவரி இல்லாமல் எங்களால் தொடர்பு கொள்ள முடியாது. முகவரி தெளிவாக எழுதவும்.

WE ACCEPT MASTER CARD/VISA CARDS

ADV

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

■ Chennai Based/Iyer/Tamil/Brahmin/47/Pooradam/Widower with 15 years old school going son. prosperous Industrialist with clean habits. Invites Brahmin Ladies only. Widower/Divorcees without encumberance may also apply. Box No. 17055

■ Non-Bhardwajam, Delhi employed bride fair, tall for Smartha Graduate Brahacharnam, Thiruvonam Boy 25 years 6feet working in a Leading NBFC to Box No. 17056

■ Alliance invited from cultured homely Brahmin girl for a intelligent and successful Palghat Iyer, Vadamal boy, Srivastam, Bharani, 36/5'.10" handsome and well placed in public Limited Co., in South. Please apply with horoscope and family background to Box No. 17057

■ Vadama, Bharadwaja, Ayilyam 1st padha, 29/167 cms, B.Com, PGDiploma Foreign trade Management Own Business seeks graduate girl from decent family. Reply with horoscope to Box No. 17058

■ Boy 30 years, Linchayath, Kannadiya Naicker, vegetarian, Pooradam, M.Ped., M.Phil., Physical Director, Engg. College, Coimbatore 10,000/- Alliances invited from employed/un-employed graduate girls. Vaishnava also preferred. No Mars dosam. Box No. 17059

■ Vadama, Vadhola bachelor Pushyam 41/171/12,000 p.m. B.Sc., PG. Dip. seeks Musically Inclined fair, beautiful graduate employed girl. Reply with horoscope to Box No. 17060

■ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், ரேவதி, 32, 170 செ.மீ, பிகாம், கோ-ஆபரேடிவ் ட்ரெய்னிங் தனியார் பணி மாதம் ரூ. 10,000/- சொந்த வீடு, பிளாட், நல்ல வசதியுள்ள மணமகளுக்கு வேலைக்குச் செல்லாத குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 17061

■ ஐயர், கௌண்டின்யம், அஷ்டசகஸ்ரம், மூலம், 30/175/பிஈ., எம்பிஏ., 25,000 வசதியான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வரனுக்கு சிவந்த உயரமான அழகான குடும்பப்பாங்கான வேலையுள்ள/வேலைக்குத் தகுதியுள்ள பட்டதாரி பெண் தேவை. எளிய மத்தியவர்க்கம் சம்மதம். ஜாதகம் தேவை. வரதட்சிணை தேவையில்லை. பெட்டி எண் : 17062

■ ஐயர், கர்க கோத்திரம், 36/172/ரூ. 20,000 மாத வருமானம், B.Sc., CAIIB, வங்கியில் சீனியர் மானேஜர், மும்பையில் சொந்த வீடு, நல்ல வசதியுள்ள இடம், முதல் மனைவி இறந்து விட்டாள். குழந்தை இல்லை. நல்ல லட்சணமான குடும்பப் பெண் தேவை. ஐயர், ஐயங்கார் மற்ற பிரிவுகள் சம்மதம். எளிய முறையில் திருமணம் செய்தால் போதும். விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 17063

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், உத்திராடம், பிஎஸ்ஸி., பிஎட்., 31, 160 கால் தாங்கி நடப்பவர், பிரபல தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை 6000 விருப்பமுள்ள படித்த பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். போன் : 04114/68731 பெட்டி எண் : 17064

■ Iyer, Vathimal, Bharathwajam, B.Com., (ACS Interpassed) Pooram-2nd padam, 32 years, fair, 5.6", employed in Private Company, Chennai. seeks graduate fair, good-looking, home-loving girl. Send horoscope with family details. Box No. 17065

■ Iyer, Vadama, Bharani, Moudhgalya, 24/178 cm, M.S., M.B.A., U.S. Citizen employed in USA seeks alliance from well qualified girls. Subsect acceptable. E mail chad@eth.net. Tel: 4425949 Box No. 17066

■ Vadamal, Kaushika, Moolam IV, 29, 178, B.Com., fair, good-looking clean habit, Accounts Executive Esanda Finance (Stardard Chartered Grindlays) Bangalore, Rs. 16,500/-p.m. Ownhouse seeks graduate, fair girl employed at B'lore/job transferrable/job potential. Reply only Shudha Jadhagam. Ph : 080 - 5262920. Box No. 17067

■ Vadagalai Iyengar boy, Bharathwajam, Anusham III padam, employed in Delhi, B.A. (CS) aged 31/5.4/ Rs.5000/- p.m. seeks preferably employed graduate girl. Kalai no bar. Please Reply to Box No. 17068

■ Iyer, Vadamal, Haritha, Poosam, 28, 6ft, fair, DME, Working in Muscat as Sales Executive seeks tall, fair, Iyer girl. Subsects no bar. Should be ready to live in Muscat. Box No. 17069

■ Iyer, Brahacharanam, Kasyaba, 37, 165, Aswathi III padam, Manager, Textile Mill, Kenya, Nairobi, Decent salary seeks Computer qualified girls horoscope and family details to Box No 17070

■ மும்பாய், நாயுடு, 42, 5.7", தாரம் இழந்தவர், குழந்தைகள் இரண்டு 8 வயதுப் பெண், 12 வயது பையன் சொந்த சாஃப்ட்வேர் பிஸினஸ், நல்ல வருமானம், இவருக்கு உடல் ஆரோக்கியமான, பரந்த மனப்பான்மையுள்ள தகுந்த வாழ்க்கை துணைவி தேவை. விதவை/விவாகரத்தானவர் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 17071

■ Alliance invited for Tamil, Vegetarian Chettiar Boy 25/170 B.Com., (H) MBA Finance working in Delhi, from fair, good-looking graduate/PG Chettiyar/Pillai/

அறிவிப்பு: திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

Mudaliar girls. Box No. 17073

■ Vadamal Athreya, Uthiram, 34/5.7"/B.Sc., + Computer Course, Rs. 6000 EDP Officer in Ltd Company at Madras, employed (or) unemployed girl, Iyer, Iyenagar. Subsect no bar. Simple marriage, early marriage. Box No. 17075

■ Tamil, Iyer, Vadamal, Kousikam, Thiruvonam, Suddha Jathagam, 31/178, M.Com., AICWAI, DCS, Sr. Exec. Finance, MNC, Mumbai. Seeks mumbai based transferrable professionally qualified bride. Reply with detailed horoscope. Tel : 022-5169735 Email : bsivaramakrishnan@hotmail.com. Box No. 17076

■ தஞ்சாவூர், வடமாள், வாதூலம், சித்திரை வயது 29, வேதம் படித்த சாஸ்திரிகள் வரனுக்கு சொந்த வீடு உள்ளது. ஆசார அனுஷ்டானங்களில் நம்பிக்கையுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. வயது 20க்கு மேல் 25க்குள் இருக்கலாம். பெட்டி எண் : 17077

■ Madhwa/Desistha/Kasiappa Gothram, age 28 Software Engineer in U.S.A. M.C.A. seeks BE/MCA girls. Phone no. 8440780. Box No. 17078

■ Vadamal, Tanjore, Srivatsa, Kettai, Kanya Lagnam, Mars in Lagnam, 165cms/30 years/Rs. 1 lakh per Annum, B.Com., NIIT, Diploma in Materials Management, employed in Private firm, seeks graduate, postgraduate, Computer Literate, professionally qualified, employed/unemployed girl from respectable family. Contact : Phone (044) 476 9046/4766778. Box No. 17079

■ Vadagalai Iyengar, Kutsa Gothram, ME, Deputy Manager reputed company, Chennai, 33/175 seeks, suitable fair, slim, beautiful educated and employed Iyengar girl below 28. Contact To Box No. 17080

■ Brides wanted, Thirunelveli, Saiva Pillai/42/Rohini/B.Tech., Plain Habit, very fair, Deputy Manager, Dept. of Atomic Energy, Unit Heavy Water Project, Andhra Pradesh, Not transferable seeks educated fair, looking girl preferably P.G. Below 36 from the same caste. Karkarthar Pillai. Box No. 17081

■ ஐயங்கார், ஐயர், பெற்றோர்கள் காஸ்யபம், பூரம், 27/165/இளங்கலை மத்திய அரசு ஊதியம், பணி இடம் பிலாய். குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 17082

■ Srivatsam, Thengalai, Iyengar Boy, age 37, S.S.L.C., Private Electrician, Star Bharani, wanted home-loving bride. No dowry. Apply Box No. 17083

■ Iyer, Vathima, Haritham, Poosam (Mars in 7th place) 30/180/8000 B.Sc., (Computer Science), M.A. (Public Administration) Project Leader, (TVS IT Group), graduate, Tall girl preferred. Reply with horoscope to Box No. 17084

■ Iyer, Ashtasahasram, Athreya Gothram, Maham, CA - Inter E-Commerce 30/164 fair, 10,000/- programmer in MNC Chennai seeks suitable graduate employed bride. Subsect no bar. Box No. 17085 Phone : 044-481 3741.

■ தஞ்சை சைவ வெள்ளாளர், ஸ்வாதி, டி.எம்.ஏ., பிபிஏ., 32/172 செ.மீ., ரூ. 13,000/- பெங்களூர் அருகில் பிரபல பப்ளிக் லிமிடெட் கம்பெனியில் பணிபுரியும் வரனுக்கு, தகுந்த, படித்த, குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 17086

■ Thengalai, Kousikam, Poorattadhi, 28/172 B.E., Software Engineer, employed in U.S.A. seeks professionally qualified Iyengar girl. Contact : 044-8259670 or Box No. 17087

■ Iyer, Vadamal, Gowthama, B.Sc., Dip. Bus. Mgt/Ayilyam/29/5.10/Own Business/well settled good earning/seeks alliance from employed/unemployed girls. Box No. 17088

■ Iyer, Haritha, Vadama, Anusham, widower, age 44 with a son 11 years employed as Manager in a Compnay Bhopal seeks alliance from girls below 36 years. Girl has to show motherly affection to Son. Subsect no bar. No dowry reply with horoscope to family details to Box No. 17089

■ Madhwa, Kannada, Brahmin, MA(skt) MA (Hindi) B.Ed., BLIS, 32/Punarvasu, Kataka Rasi, Kashyapa, College Lecturer, 5000/- seeks suitable alliance brides from the same Madhwa Community. Contact Ph : 466 2284/55 11003. Box No. 17090

■ தமிழ், ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், 28/169/ டிப்.(சிவில் என்ஜினியரிங்) AMIE Final, சண்டிகரில் சுயதொழில் (கன்சல்டன்சி) செய்யும் வரனுக்கு, படித்த, வேலை பார்க்கும்/பார்க்க விரும்பும், குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. எளிய திருமணம். பெட்டி எண் : 17091

■ Iyer, Vadama, Bharatwaj, Anusham, Fair boy, 36/166/6000 M.A., PGDJ, PGDCA, Journalist, working in Chennai seeks graduate employed girl. Subsect no bar. Ph: 0452-610627 Box No. 17092

■ Iyer, Vadama, Kanva Gothram, Kettai 6 feet, 29 years M.Sc., (Maths) Computer Hardware Maintenance employed Arabic Country, Own House seeks fair, good looking graduate girls. Send horoscope biodata. Box No. 17093

■ ஐயர், வடமாள், தஞ்சாவூர், ஹரிதம், அவிட்டம் 4ம் பாதம், 29/5.7"/ரூ. 5000/- லிமிடெட் கம்பெனி அக்கவுண்ட்ஸ் ஆபீஸர், பி.காம்., PGDSD தந்தை இரயில்வே ஓய்வு ஊதியம் பெறுபவர். சொந்த பிளாட். வேலைக்குச் செல்லும் பட்டதாரி மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 17094

■ Required slim, beautiful bride from good respectable family for Malaysian of Indian Origin Legal Divorcee, Achari, Caste, Mechanical Engineer, aged 35 with

திருமணமலர் – விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 300/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 10/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/1/2001. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

one child aged 7 years. Caste no bar. Box No 17095

■ பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், பரணி ஆயுர்வேதிக் டாக்டர், தனியார் 8000/36/170/சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு 30 வயதுக்கு உட்பட்ட பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். வரதட்சிணை தேவையில்லை. எளிய திருமணம். போன் : 650 1529 பெட்டி எண் : 17096

■ Parents Vadama, Srivatsa seeks alliance for their second son, Pooram, 27/165/M.Sc., Tech., BITS, pious Carnatic Music Talented Software Professional USA from Tamil Iyer girls good-looking fair, religious Music knowing/talented MCA/BE/Masters with Computer Background. Box No. 17097

■ Vadamal, Bharathwajam, Magam, 39/B.Sc.,/Private 12,000 legally divorcee Sudhajathagam, seeks fair, homely Iyer girl below 30 from decent family. Issuless divorcee also apply. No dowry. Box No. 17098

■ சைவ வேளாளர், அரசுப் பணி, 162 செ.மீ., 39, 7500, டிகிரி, அரசுப் பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. சைவ முதலியார், செட்டியார் சம்மதம். ஜாதகம் அனுப்புக. பெட்டி எண் : 17099

■ Iyer, Ashtasahasram, Haritha, Hastham, 29 years, 5'.4"/D.E.E.E./8,500/- + Allowances, Pvt. Ltd. Co., Chennai seeks qualified/employed girl. Subsect no bar. Contact : Phone : 480 4279. Box No. 17100

■ Saiva Vellala/30/170/Karthigai $3000 (Rs. 1.35 lakhs) tax free monthly/hotel management qualified/ working in tourist floating resort Royal Caribbean Cruislines, USA/seeks smart, pleasant looking, graduate girl employed at Chennai. Subsect acceptable. Phone 499 4813 Box No. 17101

■ Alliance for Boy aged 39 years, Vadamal, Iyer, B.Com., Visakam Bhargava 5.3". Mars in 7th, Ltd., Company Rs. 4000/- + property seeks suitable girl. Subsect acceptable. Apply to Box No. 17102

■ Iyer, Brahacharanm, Magam, Bharadwajam, 38/ 5.8"/M.Com., employed in PSU seeks graduate/employed girl of above 30 years. Subsect acceptable. Box No. 17103

■ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், ஹரிதம், பூராடம், வயது 36, சென்னையில் சொந்தத் தொழில் (ஆடிட்டிங்) சட்டப்படி விவாகரத்தானவர், குழந்தை இல்லாதவர் இவருக்கு ஐயர் (உட்பிரிவு வேறுபாடின்றி) குடும்பப் பொறுப்பான மணமகள் (விவாகரத்தானவர் தவிர) ஜாதக விவரங்களுடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 17104

■ Gazated Officer, propertied Legal Divorcee aged 17 drawing 18,000/- Monthly require strictly widow girl without issues from sunny/Urudu Muslim. To avoid delay please apply with relavant copies of documents and thasvir Box No. 17105

■ Alliance invited for Vadamal, Bharadwajam Boy, '67 born, Rohini, 5.10", Sutha Jadhagam, M.M.S., (BITS Pilani) working in Boston very high salary, clean habits. Apply to Box No. 17106

■ Palghat Brahmin, Koushika, Thiruvonam, Vadama, Self-employed professional, fair, trim, handsome, clean habits, pleasant manners, Attractive personality, 37/40,000/183cm, looks very much younger, seeks Vadama, tall, fair, good looking, educated, pious, religious minded keralite girl from good family background. Simple Marriage. Contact : 044-244 24 34 Send Horoscope details to Box No. 17107

■ பிரஹசரணம், கபி கோத்திரம், மகம், வயது 32, ஐடிஐ படித்த, ஹைதராபாத்தில் தனியார் வேலை, சம்பளம் ரூ. 3000/- பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத பெண் தேவை. தொலைபேசி : 040-7115064 பெட்டி எண் : 17108

■ Iyer, Haritham, handsome, Kirthika-I, Suddhajadhakam, 30/180, clean-habits, graduate, PGDM from Singapore University, doing Masters, Asst. Key Account Manager, MNC, Singapore well settled, PR Status, seeks, PGS/Programmers, fair, good-looking girl. Contact with horoscope. Phone : 022-6282342 Box No. 17109

■ Vellala Railways, handsome, 26/166/8000 Expects fair, Beautiful, graduate, home loving bride with good complexion from well settled family. Mudaliars also can. Contact Phone : 0431 - 541 636. Box No. 17110

■ Wanted good-looking graduate with Diploma in Computer, Iyer girl, Minimum height 5'.5' for Bharatwajam, Avittam, 1972, 6', B.Sc., DCA, working in US, Visiting India December/January 2001, Contact : 486 1618. Box No. 17111

■ Brahmin, Origin, Palghat, Bombay based fair, aged 30, Looks 25, Puradam, Bharadwaja, no horoscope father retired, Class I Officer, studied B.Com., Self employed Income, Partnership and propritory Business owns flat, seeks sober broadminded girl, Cherishing family, values companion-in-life and Business. Simple marriage. Apply Box No. 17112

■ Non-Athreya bride required for Palakkad Iyer Boy, B.Sc.,/29/180cm, Star Pooram, Handsome drawing 17800/ - Regional Manager, Coimbatore of Reputed Public Limited Company Horoscopes details to Box No. 17113

■ Vadama, Kashyapa, 28 years, Kettai (B.Sc., Computer Diploma) 5.8", Rs. 7000/-+ Own Business. Apply with horoscope to Box No. 17114

■ Parents of handsome Computer Professional, M.S., employed in M.N.C. (U.S.A.) holding H 1 visa, fair, clean habits, 26/178, Vadagalai, Koundinya, Kettai seek home-loving, good-looking qualified bride. Reply with Bio-data & Horoscope to Box No. 17115

■ முதலியார், சைவம், சதயம், சுத்த ஜாதகம், 27/168 கம்ப்யூட்டர் என்ஜினியர் நல்ல உத்தியோகத்தில் யு.எஸ்.ஸில் பணிபுரியும் நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த கடவுள் பக்தியும் சிறந்த பழக்க வழக்கங்களும் உள்ள மணமகனுக்கு முதலியார்/பிள்ளை இனத்தைச் சேர்ந்த வேலையிலுள்ள/வேலையில் இல்லாத சைவமான குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 17116

■ Vathimal, Srivatsam, Avittam, graduate 32/165/ 1,50,000 (Annual) Own Flat in Chennai seeks graduate fair looking bride. Subsect acceptable. Reply with horoscope family details to Box No. 17117

■ வாணிய செட்டியார், பூரட்டாதி, கும்பம், 30/5'.9" பிஎ. சிவப்பு நிறம், தனியார் நிறுவனம், ரூ. 5,500/- மண மகனுக்கு படித்த அழகான குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. போன் : 55 81 222. பெட்டி எண் : 17118

■ Suitable life partner is required in the age group of around 40 years for a widower with children, self employed, Own house, Aswathi, Bharadwajam, Iyer, Widow/Divorcee. Kindly execuse. Respond with horoscope to Box No. 17119

■ Vadakalai Iyengar, Kowsika, Maham, 33/170 cm, DME, HOD Engineering room, Indian Navy, Seeks Telugu/Tamil Iyengar graduate girl. Contact : R. Krishnamurthy, Madras. Ph : 2317158/2314271 Box No. 17120

■ Saiva Pillai (Tirunelveli) parents settled in US, seek suitable alliance for their son, 25 years, 5 feet 10 inches, US citizen, completing MD degree in US, from a fair, tall, educated (preferably in Computer Engineering field) cultured and good-looking girl, 22-23 years, fluent in English, with a good family background in the same community. Please contact with relevant details and horoscope to Box No. 17121

■ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், காஸ்யப கோத்திரம், உத்திரம், 33 வயது, பிகாம்., வெளிநாட்டில் வேலை பார்க்கும் நல்ல வருமானமுள்ள பையனுக்கு மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 17122

■ Seeking suitable bride for Vadama, Naithruba Kashyaba, Avittam, studied B.Sc., 46, 165, fair complexion, Neat habits, Own Business, Rs. 8000/- Legal Divorcee without encumbrance, Separated very sooner after marriage. Own Office Building. Box No. 17123

■ Vadama, Naithruba Kashyaba, Swathy M.A., 35, 168, fair complexion, Neat habits, Own Business Rs. 8000 Own Office Complex at Chennai. Seeks suitable bride. Box No. 17124

■ பிராமண ஐயர், பௌராகுத்ஸ கோத்திரம், சுமார் 50 வயது திருமணமாகாத அதிக சொத்து வசதியுள்ள காலேஜ் புரொபசருக்கு வேலை பார்க்காத 40 வயதுக் குட்பட்ட பிராமண பெண் தேவை. எல்லா பிராமண பிரிவினரும் ஏழைகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 17125

■ Iyer, Vadamal, Koundinyam, Punarpoosam, age 40, +2, employedAir India - Chennai Salary Rs. 8000 seeks employed/unemployed bride. No dowry. Subsect acceptable. Contact R.K. Raman Phone 844 2425 Box No. 17126

■ வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸம், உத்திரம் 1965, பட்டதாரி, மருத்துவமனைக்குத் தேவையான பொருட்கள் யாவும் நிறைவு செய்து மாதம் ரூ. 10,000க்குக் குறையில்லாத வருமானமுள்ள வரனுக்கு பட்டதாரி, வேலைக்குப் போகும்/ போகாத பெண் தேவை. போன் : 234 7897 பெட்டி எண் : 17127

■ ஐயர், கௌண்டின்யம், ஆயில்யம், 36, 157 செ.மீ., (தகப்பனார் சீர்காழி, தாயார் - ஸ்ரீலங்கா, பிராமின்) சென்னையில் வீடு உள்ள, மலேசியாவில் வேலை செய்யும் வரனுக்கு ஏற்ற மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 17128

■ இந்து சேனைத் தலைவர் (முதலியார்) வயது 48, அரசுப் பணி மற்றும் சொத்து உள்ள ஆண்மை குறைபாடு உள்ளவருக்கு ஏற்ற பெண் தேவை. சாதி மதம் பேதம் இல்லை. விதவை மற்றும் குழந்தை உள்ள விதவையான வர்களும் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 17129

■ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Uthiradam, 36/180cm/ 10,000/- B.Com., ACS, Diploma in Computer Application, Orcle, VB 6 Manager (Accounts) Aban Groups Chennai. Seeks employed girl. M.B. Subramaniyan. Phone : 044-4994211 Box No. 17130

■ நகரத்தார் செட்டியார், கலப்புத் திருமண பெற்றோரது ஒரே மகன். திருச்சியில் சொந்த வீடு, சொத்துகளுடன் சுயதொழில், தொழிற்கல்வித் தகுதி/அசுவதி நட்சத்திரம், 33/5'.11"/6000 எட்டு ஆண்டுகள் முன்பு ஒரு சிறுநீரகம் அறுவை சிகிச்சையில் அகற்றப்பட்டவர். தீய பழக்கங்கள் ஏதுமின்றி ஆரோக்கியம் நிறைந்த மணமகனுக்கு குடும்பப்பாங்கான, அழகான பட்டதாரி/டிப்ளோமா/ ஆசிரியர் பயிற்சி செட்டியார்/செட்டியார் கலப்பு மணமகள் தேவை. சீதனம், சீர்வரிசைகள் இல்லை. தொலைபேசி எண் : 0431-781063. பெட்டி எண் : 17131

■ Vanniyakula Kshatriya/Aswini/34/175/B.E. Electronics, 60,000 Monthly Electronic Technician, Coca-Cola Botling Company, seeks fair, Literate Charming girl from Respectable Cultured. Decent Family. Send horoscope Bio-data to Box No. 17132

■ Kerala Iyer Boy, B.Com., MBA, Vadamal, Bharadwaja, Anuradha, 5'.5", Working as Officer IDBI Bank wants graduate/Post-graduate girl from decent family. Box No. 17133

■ Alliance invited from parents of suitably qualified brides, for a Software Engineer, 20,000/-p.m., Vadama Tamil Iyer, Srivatsam, Purattadhi, 28 years, 168 cms, V. fair, Clean Habits. Phone (020) 426 6594. Box No. 17134

■ Thenkalai Iyengar, Kousikam, Mirugaseersham, 40/ 175/B.Sc., Doing own Business with attractive Returns seeks suitable bride from decent Tamil Iyengar family. Reply with horoscope to Box No. 17135

■ Iyer, Vadamal, Goundinya, Bharani, Nationalised Bank employee aged 33, 177cms, seeks employed girls from Govt/Bank having transferable Jobs. Subsects acceptable. Box No. 17136

■ Iyer, Vadama, Sankrithi, Pooradam, 4th padam, (1st son) 26/168 BE PGDCS DECE Engineer MNC/ 18000 seeks suitable alliance from very decent family. age below 23. Reply with details horoscope to Box No. 17137

■ Iyer, Brahacharanam, Kousiga, Pooradam, 36/165/ 4000+3000 B.Com., employed in Private Firm own 2 flats, 2 grounds at Chennai seeks employed/un-employed graduate girl. Subsect acceptable. Box No. 17138

■ Vadakalai, Kousigam, Boy age 31, 167 cm, Star Sadhayam, B.Sc., PG Dip. in Systems Management (Oracle Certified) professional. Employed in U.S. as consultant D.B.A. Reply with horoscope and details.Box No. 17139

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, வயது 32, 158 செ.மீ., ரூ. 12,000/- மத்திய அரசில் பணிபுரியும் வரனுக்கு இதே இனத்தில் படித்த அழகான வேலைக்குச் செல்லாத மணமகள் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 17140

■ States employed Project Manager, Tamil, Iyer 34/ B.Tech./M.S./MBA Top American University seeks India based Iyer/Iyengar/Madhwa Brahmin girl. Unconsummated first marriage legally annulled at once. Box No. 17141

■ Iyer, Brahacharanam, Athreyam, Uthirattathi, 31, M.Sc.,Ph.d., USA, working in Indian Institute of Chemical Tech. Hydrabad seeks post-graduate/ Graduate employed transferable jobs acceptable. Subsect no bar. Phone : 0452 - 780984 Box No. 17142

■ Brahacharanam, Srivathsa, Moolam, 5'.4", 39 years, Boy, Rs. 6000/-p.m. Own Business, seeks suitable girl. age 32-36. 5'.3". Good-looking, slim, medium. Horoscope, Bio-data. etc. Box No. 17143

■ Brahacharanam, Srivathsa, Maham, 5'.6", 36 years, Boy, Rs. 20,000/-p.m. Software Consultant, seeks suitable girl, age 30 - 34, 5'.4", good looking, slim/medium. Horoscope, Bio-data etc. Box No. 17144

■ Tanjore Vadama, Srivatsa, Uthiradam, Makara, B.Sc., M.B.A., B.L., 31/170/11,800 Central Excise Inspector, Chennai seeks good looking Vadama Girl, preferably employed, from respectable family. Write with horoscope to Box No. 17145

■ Vadama Srivathsa Gothram, Uthiradam, 27½/178 fair, handsome B.E. Engineer Reputed firm Coimbatore 14,000 seeks tall, slim, fair, good-looking qualified employed/unemployed bride below 23. Box No. 17146 phone : 0422-591402

■ Alliance required Iyer, Gowthama, Brahacharanam, Thiruvathirai(2) B.Sc., LLB Deputy Manager, Lemuir Air Express Exports 29.10.1961/170cms, 10,000p.m. Minimum 4 years difference, graduate employed/unemployed. Dosha Jathakam. Box No. 17147

■ தெலுங்கு பிராமின் வெலநாடு, கௌதமம், விசாகம் 3 பி.காம்./5000/- தனியார் கம்பெனி பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 17148

■ Vegetarian, Vellalar Brothers 1) 31, B.Sc., Visakam IV, 2) 26, (B.Sc.,) Bharani Both State Govt. Chennai. 6000/- seeks employed. Qualified girls. Subsects acceptable. Send horoscope. Phone : 6550698 Box No. 17149

■ தமிழ், ஐயர், பிரஹசரணம், மகம், 28/டி.எம்.ஈ. படித்து சூரத்தில் இன்ஜினியராக பணிபுரியும் வரனுக்கு தமிழ் பிராமண பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஆதரவற்ற பிராமணப் பெண்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 17150

■ Iyer, Vadamal, Athreya, Uttaram (first padam) 34, 5.10", B.Sc., PGDCA Asst. Manager, Sales Reputed Co., Chennai. Seeks good-looking graduate girl. Girl with some music knowledge preferable. Reply with horoscope to Box No. 17151

■ Tamil, Telugu Brahmin, Mulaknadu, Gowthama, Pooradam, 30/162, Engineer, Kuwait, seeks graduate girl. Reply horoscope bio-data, family particulars to Box No. 17152

■ Thengalai Iyengar, Aswini, Srivatsa 27/170/6000 The Hindu, Chennai seeks good-looking graduate employed girl. Contact : R. Ramaswamy, 24, Vth Street, Sarathy Nagar, Velacherry, Chennai - 600 042. Phone : 24 31 874.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், உத்திரம், வயது 27, 177செ.மீ., டி.ஈ.ஈ. படித்து மத்திய அரசாங்கத்தில் (ஏர்ஃபோர்ஸ்) கான்பூரில், பணிபுரியும் வரனுக்கு, டிகிரி படித்த, வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஆர். வசந்தா, பிளாட் நெ. 59, ஸ்வாமிநகர் மெயின், உள்ளகரம், சென்னை - 91. தொலைபேசி : 242 0543 (044).

■ அஷ்டசகஸ்ரம், காச்யப, பூசம், 30 வயது மாத வருமானம் ரூ. 3000/- சொந்த வியாபாரம் செய்யும் செவ்வாய் தோஷமுள்ள வரனுக்கு செவ்வாய் தோஷமுள்ள பெண் தேவை. விவரங்களுக்கு வி. சீனிவாசன், 2 சரோஜினி தெரு, புதுபெருங்களத்தூர், சென்னை - 63.

■ Alliance invited from qualified girl for Brahacharanam/Anusham/Koundinya/B.Sc./174/ 26/ 19,000 IT professional with MNC Delhi. Reply with horoscope and details toK. Murali, JA-12D, LIG Flats, G-8 Area, Rajouri Garden, New Delhi - 110 064. Tel : 011-514 5761. e-mail:akash96@rediffmail.com.

■ Iyer, Ashtasahasram, Vathoolam, Revathi, 28/5.8"/ ACA, AICWA, working at Sharjah (UAE) seeks girl. ACA, Professionals. V. Nagarajan, 1812, Vasanth Colony, Anna Nagar West, Chennai - 600 040. Phone : 620 1496.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், பூரட்டாதி, 176 செ.மீ., 37 வயது, 7000/- சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். சீனிவாசன், B-30ஏ, அபிராமி பிளாட்ஸ், பாபு ராஜேந்திரபிரசாத் தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 33.

■ தமிழ், ஐயர், வடமாள், ஹரிதகோத்திரம், மகம், 33, 5.7", டி.எம்.ஈ., கைதொழில் லக்னத்தில் கேது 12ல் ராகு பட்டதாரி அல்லது +2 குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. முகவரி : S. Prema Iyer, B2, Shakundal Appa, Near Shryash park, Rajiv Nagar, Nashik - 422 009. Maharashtra State.

■ வடகலை, அனுஷம் - 3, பாரத்வாஜம், 32/5.0"/7000/- தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை, DEEE, ADCA, வீடு உள்ளது. தகுந்த மணமகள் தேவை. தென்கலை சம்மதம். முகவரி : கே. ரங்கநாதன், 7, சடையப்பன் தெரு, சைதாப்பேட்டை, சென்னை - 600 015. போன் : 4741459

■ வடமாள், கௌதமம், பூராடம், 5'.10", வயது 32, தனியார்

பி.எஸ்ஸி., 6000/- படித்த வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத மணமகள் தேவை. வி. சுப்பிரமணியன், புது நெ. 6, பழைய நெ. 12, ராமையா தெரு, ஜெனாய் நகர், சென்னை - 600 030.

■ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், கேட்டை, 5'.7", வயது 40, தனியார், டிப்ளமோ, 6000/- படித்த வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத மணமகள் தேவை. முகவரி : நாகராஜன், C/o வி. ஜானகி ராமன், 4, டாக்டர் குருசாமி ரோடு, முதல் தளம் -3, சேத்துபட்டு ,சென்னை - 600 031.

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, Thiruvadhirai, fair, 38/ 5'.10" doing established business in Palghat seeks fair, home-loving, good-looking domestically trained Iyer girl. Contact : Swaminathan, 7/80 Cauveri, Tharakkad, Palakkad 1. Phone : 53 44 18.

■ பிராமின் + செட்டியார் 33/175 செ.மீ./எம்.ஏ./12,500 சிவப்பு, இன்ஜினியரிங் கல்லூரி விரிவுரையாளராக பணிபுரியும் மணமகனுக்கு, நன்கு படித்த, அழகான பிராமின் கலப்பினம் (அ) பிராமின் மணமகள் தேவை. ஜி. புருஷோத்தமன், வடமலம்பட்டி, போச்சம்பள்ளி போஸ்ட், தருமபுரி. தொலைபேசி : 04341- 52770.

■ Iyer, Vathimal girl, Job willing for Delhi Boy (B.Com.,) Sadayam, Kabi 30/171/9200/- (HCL Group). Contact : M. Anantha Raman, 12, Dabir East Street, Kumbakonam - 612 001. (Tamil Nadu).

■ சைவப் பிள்ளை, வயது 27, பி.ஏ., சுயதொழில், நிறைய சொத்துள்ள, நல்ல ஒழுக்கமுள்ள, பக்தியான வரனுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த குடும்பப் பெண் தேவை. வர தட்சிணை வேண்டாம். ஜாதகம் போட்டோ குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்க. இராமநாதன், நெ. 2, தென் ஒத்தவாடை தெரு, திருவண்ணாமலை - 606 601.

■ Suitable Bride for boy of 25 years (13.5.1975) Brahacharanam/Kousika Gothram, Rohini, Rishaba, MMS (Pilani), M.S. (Illinois)/H1B Visa holder/$ 6000/- per month, Chicago/Subsect no bar. Contact : R. Balakrishnan, 134, D, HIG Flats, Rajamannar Salai, K.K. Nagar (West), Chennai - 78. Phone : 483 4850.

■ Alliance invited from educated, fair, good-looking, Vadagalai Iyengar, Non-Srivatsa girls for Software Engineer (B.E.) 28 tall, slim, handsome well placed Boy. Apply with horoscope photo to Ramesh, Raceview Apartments, B Block, S-13, Cart Track Road, Guindy, Chennai - 600 032.

■ வாத்திமாள், ஹரிதம், பூரம், 29, DEEE, தனியார், 4000, 6.2", நல்ல குடும்பப் பின்னணி, வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முகவரி : R. Balaji, 354 MIG (NHI) Nakkeeran Street, Maraimalai Nagar - 603 209. Phone : 04114/52890.

■ Iyer, Brahacharanam, Uthiradam-3, Koundinya, 30/ 165/23000/BE, MNC Hyderabad seeks professionally qualified, fair, good looking, employed girls. S. Chandra Sekharan, 16, Murthy Nagar, 8, Giri Street, Ullagaram, Chennai - 91. Phone : 242 2402.

■ தென்கலை ஐயங்கார், கேட்டை, ஆத்ரேயம், 28/5'.11"/ +2 (பி.காம்.) தனியார் நிறுவனம் மானேஜர், ரூ. 5000/- வரனுக்கு பெண் தேவை. (உட்பிரிவு சம்மதம்). ஆர். மைதிலி, 12, தென்மொழி நகர், முதல் தெரு, கீழ்கட்டளை, சென்னை - 117. போன் : 247 4941.

■ Iyer, Brahacharanam, Parasara, Moolam-4, Post-graduate 33/175/10,500 Executive Leading MNC Chennai seeks preferably employed girl from Respectable family. Contact Ganesan, B-16, IHFD Flats, Pallavaram, Chennai. Phone : 241 9453.

■ Vadama Iyer Boy, Srivathsam, Pooram, B.E., 28/ (178 cms) Project Manager, M.N.C. Delhi, seeks graduate Computer qualified girl. Phone : 0416-248389/246070. Contact : R. Samba Sivam, C/o S. Balasubramaniam, Plot No. 5, Venkateswara Colony, Thiru Nagar, Vellore - 632 006.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரிதம், அவிட்டம், வயது 33, உயரம் 167 செ.மீ, டிப்ளமோ படித்த, சுய தொழில் செய்யும் ரூ. 7000/- வரனுக்கு, படித்த, வேலைக்குச் செல்லாத மணமகள் தேவை. விபத்தினால் வலது கை பாதிக்கப்பட்டு 95% குணமாகியுள்ளது. வரதட்சணை கிடையாது. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி: V. கிருஷ்ணன், 31/1, சக்தி நிவாஸ், விஸ்வேஸ்வரய்யா முதல் தெரு, கே. கே. புதூர், கோவை - 641038, போன்: 435687.

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், திருவாதிரை, 35/160 பி.எஸ்ஸி. எம்பிஎஸ்., தனியார் நிறுவனம் ரூ.8500/- வரனுக்கு படித்த பட்டதாரி/ வேலைக்குச் செல்லும்/ செல்லாத பெண் தேவை. Mrs. கௌரி ஸ்வாமிநாதன், 106, குமரப்ப முதலி தெரு, நுங்கம்பாக்கம், சென்னை - 600 034.

■ Mudaliar 34/172/M.Sc. PT Boy, Greencard/USA. Seeks fair vegetarian girl, Cast No bar. Photo, Horoscope important e590@netzero.net or Elangovan, 201 N. River ave. unit - 6E ste-2, St. Clair, Michigan, 48079, US.

■ சைவப்பிள்ளை, கேட்டை, 28/5'6"/Rs.11000/M.Sc., SPIC Group காரைக்காலில் officer. டிகிரி முடித்த சிவந்த அழகான மணமகள். இதே இனத்தில் தேவை. S. ராதா, 312 வ.உ.சி தெரு, மணக்குடி, மயிலாடுதுறை 609 118, Ph: 04364-21873 (or) 044-2418544

■ Iyer, Parasara, Brahacharanam, Sadhayam, 28/177cm/B.Tech. M.S(Engg- Mechanics) Project Engineer, U.S, H-1 VISA, Fair, clean habits seeks professionally qualified good looking girl with good family background. Sub-sects acceptable. Contact: S. Gouri Sankaran, 5/16 HIG I, APHB Flats, Bagalingampally, Hyderabad - 500 044. Phone 040-7655599.

■ Iyer, Vadamal, Bharadhwaja, Magam B.Sc, 35/ 174/12000/- Pharmaceutical Co, Pune. Seek employed/Unemployed girl. Subsect no bar. T.J. Lakshmanan, Plot No.9, Road No 10, Sector 11, New Panvel (East) New Mumbai 410 206. Ph.022 - 7450847.

■ Iyer, Brahacharnam, Bharadwajam, Moolam, 28/158, BE(C), MCM, Sr. Engineer In L&T, Seeks suitable girl. Sub-sect no bar. Contact G. Rajkumar, H12 Baba Apartment, Behind, Chitransh college, E-7/18 Arera colony, Bhopal - 462016, Phone 0755-461500.

■ Vadagalai, Sadamarshanam, Very Fair, Graduate, Anusham, 32/176/13,000. Senior Secretary in leading I.T.Company, Chennai, needs fair, Slim. Unemployed Girl. Subsect no bar. N. Srinivasan, plot 94/A, (New No.9), Third street, Balajinagar, Alwarthirunagar, Chennai 600 087. Phone: 4861805.

■ மாத்வ கன்னடா, ஆறுவேலு, வசிஷ்ட கோத்ரம் சகோதரர்கள் 1) ஆயில்யம்-3, 34/3000 தனியார் பணி, 2) பரணி, 38/2000 தனியார் பணி, வேலையில் இருக்கும் பெண்கள் தேவை. R. வெங்கட்டரமணராவ், C/o. பிருந்தா ராஜகோபால், பிளாட் நெ. 31, 2/250 வெங்கடேசபுரம், வண்டலூர், சென்னை - 48.

■ Iyer/Brahacharanam/Athreya/Ayilyam/31/166/9500/LIC/Chennai. Seeks suitable graduate girl. C.M. Vaidyanathan, 10, Venkateswara Nagar, Ist cross street, Valasaravakkam, Chennai 600 087.

■ அம்பலகாரர் - வலையர். முத்துராஜா - மூப்பர் 26, பூராடம், பி.எஸ்ஸி., பைனான்ஸ் ரூ.7500 மதுரையில் வீடு, தந்தை வங்கி அதிகாரி, பண்ணை நிலம் உள்ள வரனுக்கு டிகிரி படித்த சிகப்பழகு குணவதி, 24 வயதுக்குள் தேவை. உயர் சாதிப் பெற்றோரும் ஜாதகத்துடன் அணுகவும். அடைக்கன் துரைராஜ், வக்கீல் ராமையா பங்களா, காந்தி கிராமம், திண்டுக்கல்- 624302. போன் 451-453275.

■ Iyer, Ashta sahasram -Vadoolam - Pooram- 30 years - 5'10", B.E., - Working in a multinational company (ABB) _ Riyath. Good salary, graduate must - Subsect no bar. R. Muthuswamy, No.9 (New No.23) Bharathiar Second steet, Palavanthangal, Chennai 600 114. Ph. 2323072.

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, Magam, 28/5'9" Diploma Electrical, B.A, Service Engineer TVS & Sons, Ratlam (M.P). Seeks Graduate working/Non-working girl. Contact Jaya Raman, G.132, Shweta Complex, E.8 Shahpura, Bhopal 462039. Ph: 0755-568323.

■ Iyer, Vadamal, Koundinya, Ayilyam, 5.4"/1964. Real Estate & Document Consultant, well settled Business in Tiruchy. Good Income. Contact : S. Gomathi, 22, P.V.S. Koil Street, Woriur, Tiruchy - 620 003. Phone : 0431-760523.

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Pooram, 31/175, B.Com., Doing own business at West Mambalam and well settled in Chennai. Seeks educated, home loving Iyer girls. Contact : K. Soundara Rajan, 1, Vedhachala Nagar, Second Street, Kodambakkam, Chennai - 600 024. Phone : 4832762.

■ பர்வதராஜப்பிள்ளை/36/170/மணமாகாத/வீடு-நிலம் ஜாங்காங், மாதம் 74,000/- நிரந்தர வேலை மணமகனுக்கு 28 வயதுக்குள் ஸ்ரீராமசேவையில் ஈடுபாடுள்ள சைவ/இந்துக்களில் ஜாதி தடையில்லை. உத்தியோகத்தில் இல்லாத எழ்மையான பெண் தேவை. கருப்பையா, 70 அகஸ்தியம்பள் கோயில் தெரு, கீழவீதி, ஸ்ரீரங்கம், திருச்சி. போன் : 435 944.

■ Iyer, Vadamal, Haritha, Brothers, 1. Sathayam, 1963, B.Com., Nationalised Bank, 2. Anusham, 1964, Business 5 digit salary/month, 3. Poosam, 1966, Purchase Officer, 1.2 laks/p.a. Haryana. seeks suitable brides. Reply with horoscope to Smt. C.N. Rugmani, 23, Malligaipoo Agraharam, Srirangam, Trichy - 620 006. Phone : 0431-433975.

■ Vadamal, Kousikam, Aswini, 30/175/10,000 fair, M.Sc., B.Ed., Reputed Company Executive Tirupur Branch, seeks employed/transferable/employable bride. P. Radhakrishnan, 124, Ist Street, Jeeva Nagar, Pudukottai - 622 001. Phone : 04322 - 25626.

■ Iyer, Vadamal, Lohitham, Mirugaseersham, 31/165cm, B.E., (Ag). PGDMM PGDHRM CPISM Manager Irrigations Palghat MNC seeks graduate Computer Qualified girl. Horoscope A.S. Rama-Subramaniam, 123, South Agraharam, Periyakulam 625 601. Phone : (04546) 33055.

■ மாத்வா தேசிஸ்தா, ஆயில்ய பாரத்வாஜ, தனியார், ரூ. 4000/- 39 வயது பையனுக்கு ஆசாரமான (கன்னடம்/தேசிஸ்தா) பெண் தேவை. சீனாம். ரங்கநாத ராவ், 6பி, ராஜராஜேஸ்வரி நகர் முதல் தெரு, மடிப்பாக்கம் (பஸ் டெர்மினஸ் அருகில்), சென்னை - 600 091.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், பரணி 38, வருமானம் 2000 வைதீகம், குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. சுமார் படிப்பு, ஜாதகம் அல்லது மனப்பொருத்தம். உட்பிரிவு சம்மதம். முகவரி : எஸ். ராமச்சந்திரன், 3/551, திப்பிராஜபுரம் - 612 402.

■ Tamil, Iyengar, Vadagalai, Thiruvonam, Haritha Gothram, 30/5.7/6050 + P.F. Bonus Marketing Executive Private Litd Company Delhi. Residing with mother seeks employed Iyer/Iyengar unemployed/Widows/Divorcees no bar. Simple Marriage in Temple Reply with photo to C. Raghuraman, C/o Nagarajan, D-260 Kidwai Nagar (East), New Delhi.

■ Wanted Iyer bride fair/very good looking, smart, graduate below 23/165 from respectable family for handsome, talented Software Engineer Pooradam/Koundinya in USA visiting India May 2001. Reply with horoscope photograph(returnable) family background to J. Saraswati, Plot No. 29, Door No. 6 Appasamy Street, West Mambalam, Chennai - 600 033.

■ Thirunelveli Saiva Pillai, Uthirattadhi, 26, 165, B.E., U.S.A. $8750, Software Engineer seeks computer based graduate brides from same community. Contact : K.M. Rathinasabapati, 44, L.I.G. Colony, K.K. Nagar, Madurai - 625 020. Ph : 586 231.

மணமகன் தேவை

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Moolam, 24, 5.4, C.A. (final appeared), fair looking, seeks professionally qualified and well settled groom. Box No. 26325

■ சென்னை சௌராஷ்டிரா, சவணகரிஷி கோத்திரம், வயது 24, பி.ஏ., மூலம், நல்ல வேலையிலுள்ள அழகான பெண்ணுக்கு நல்ல பணியிலிருக்கும் படித்த மணமகன் தேவை. சென்னையில் இருந்தால் நல்லது. போன் : 4610279. பெட்டி எண் : 26326

■ Iyer, Vadama, Koundinya Gothram, Kettai, 23/165, M.C.A., (Final), Fair, good-looking girl seeks alliance from B.E./B.Tech./M.Tech with M.B.A. (I.I.M.) qualified boys, below 28, well employed at Chennai from decent family. Send horoscope with details to Box No. 26327

■ Alliance invited for a fair looking, Brahacharanam, Kaundinya, Uthrattathi girl, (Legally divorced without encumberance) aged 31 years from well settled boys (widower/Divorcee no bar). Apply with horoscope to Box No. 26328

■ Alliance invited from decently employed Iyer Boys with clean habits for Vadama, Athreya, Magam, 28/165cms, fair, slim, good looking home-loving girl, B.A., Teacher, Diploma Child education and Hindustani Music, Had fits in childhood due to accidental fall absolutely normal, active with medication. Fit for happy married life and healthy progeny. Reply with horoscope to Box No. 26329

■ Iyer, Vadamal, 27, 5.3", 6000, Kousika, Karthigai, Bank employed B.Sc., B.Ed., girl invites proposals from Bank/Insurance/Govt. employed grooms. Box No. 26330

■ Hindu Brahmin, 28 years, God fearing, Home-loving, Beautiful girl, Legal divorcee, un-consumated marriage working MNC Singapore 1,00,000 S.dollars PA seeks Hindu Groom, well educated, placed, good looking boy. Divorcee/Widower without encumberance welcome. Box No. 26331

■ Iyer,Vadamal, Kousikam,Ayilyam,1 padam,22/5'.5" M.Sc.,(Physics), Computer Literate, Decent employment in Chennai, Subsect no bar. Horoscope invited from well employed grooms. Box No. 26332

■ யாதவ நாயுடு, 30/எம்.காம்./எம்.ஃபில்/பிஎட்./டி.ஓ.ஏ. சிவந்த, நல்ல வசதி, தகுந்த வயதில் என்ஜினியர்/கம்ப்யூட்டர் என்ஜினியர் வரன் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. முகவரி : என். முரளி (0413) 203035 செல் : 98430-48732 பெட்டி எண் : 26333

■ Sozhiya Vellalar girl, B.E., Central Govt, Revathi 25 Reputed family. BE/ME/MCA/MS Indian/Abroad working in Private/Govt. may contact. Subsects accepted. Phone : 0431-458847. Box No. 26334

■ Tanjore Vadamal, Naithrupakashyapa Ashelesha, 35/5.2"/Govt./7000 Graduate, Java Course Completed, very fair, youngish looking, Carnatic Music, religious, traditional. walks with artificial limbs in right leg for the past 20 years. No Medical problem. Seeks Iyer/Iyengar well educated employed groom with horoscope to Box No. 26335

■ Iyer,Vadama, Kausikam, Magam 33 years, 150 cms, B.E., Employed Software Company Coimbatore fair youngish looking well accomplished girl. Seeks suitable horoscopes from Iyer grooms with details to Box No. 26336

■ Iyer, 33, graduate, Legal Divorcee girl with Son 7 years old seeks suitable Vegetarian Life partner below 40 years. Box No. 26337

■ Iyer, Brahacharanam, Haritham, Mirugaseerusham, 4th padam, 29, 151, good-looking, B.Sc., (Chem), Hindi, Lagnam, dele catra Kethu, Raghu & Chevvai 7th place, seeks good-looking well qualified, well placed grooms. Vadamals accepted. Box No. 26338

■ Alliance invited for Iyer, Vathima, Bharadwajam, Poosam, M.C.A., Systems Engineer, 28, 5'.2", fair, from professionally qualified well settled grooms, with clean habits. Subsect no bar. Box No. 26339

■ Proposals invited from professionally qualified and well settled grooms for Bharadwaja Brahacharanam, Swathi 23/160 fair, good-looking, graduate Computer Qualified Iyer Girl studying MCS. Subsect no bar. Box No. 26340

■ Alliance for Mumbai based Palghat Iyer girl, Vadhoolam, Rohini, B.Sc., A.C.A., Sept'70 born/166, employed in a PSU as a Senior Officer, Reply with horoscope to Box No. 26341

■ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Chitrai, 31/158, Graduate, Fair, looking, Domestically trained girl (Legal Divorcee without encumbrance) seeks well employed/clean Habits Boy. Apply with horoscope to Box No. 26342

■ Vadamal, Bharadwajam, Ayilyam, MCA, 31, fair, Software Employed, Bangalore seeks professional groom clean habits, below 36 with minimum salary 30,000 p.m. Subsects acceptable. Contact : iaanu@ambalam.com. Box No. 26343

■ Wealthy parents invite marriage proposals for 23 years daughter, karkarthar, US citizen, Contact : E-mail budgetsales@cnetco.com. Box No. 26344

■ Iyer, Vadamal, Sandilya Gothram, Poosam, Fourth padam 22 years, 5.5", fair, slim, B.Com., DCA employed as Clerk in Scheduled Bank, Coimbatore seeks suitable alliance. Subsect acceptable. Box No. 26345

■ ஆண்டிபட்டி, தனியார் ஐ.டி.ஐ.யில் பணியாற்றும் இந்து நாடார், டி.எம்.ச., 24/153 பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த டிகிரி/டிப்ளோமா படித்து உத்தியோகம்/சுயதொழில் பார்க்கும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 26346

■ Iyer girl, Brahacharanam, Kousikam, Sadhyam, 25/153, M.B.A., employed in Pvt. Co., Chennai. Seeks professionally qualified well settled groom. Subsect accepted. Box No. 26347

■ ஐயர், வடமாள், வாதூல, திருவோணம், ல/ராகு, 7ல் கேது வயது 27/158 செ.மீ., டிசிஈ பாண்டி, PWDல் வேலைக்குச் செல்லும் பெண்ணிற்கு பாண்டிக்கு மாற்றலாகி வரக்கூடிய வேலையில் உள்ள வரன்கள் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 26348

■ Iyer, Brahacharanam, Gouthama Gothram, Ayilyam 3 padam, 23.1.1970/5'.3"/B.Com., Shorthand/Typing seeks suitable groom 32-34 years. Subsects acceptable. Simple marriage. Reply with horoscope to Box No. 26349

■ தென்கலை ஐயங்கார், ஆத்ரேய கோத்திரம், உத்திரட்டாதி 3-ம் பாதம், கடக லக்னம், 8ல் செவ்வாய் உள்ள 23/152 செ.மீ., எம்பிஏ., மாநிறம், பெண்ணிற்கு 30 வயதுக்குள் நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 26350

■ Tamil Iyer girl, B.A., B.Ed., working in a school at Bangalore, 30/5'.5" legal divorcee, Seeks alliance from non-kousika, educated, well employed, divorcee/widower welcome, Brahmins only. Box No. 26351

■ உத்திராட நட்சத்திரம், வடமாள், வாதூல கோத்திரம், வயது 24/165 எம்.ஃபில். கர்னாடிக் மியூசிக், மியூசிக் இன்ட்ரஸ்ட் உள்ள பிஏ., எம்சிஏ., சிஏ. படித்த பட்டதாரி, நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. போன் : 3725 457 பெட்டி எண் : 26352

■ Wanted broad-minded Brahmin bridgegroom below 40 with Income above 5000 for B.Sc., 30/propertied, very fair, Bharani, employed, Legal Divorcee with 6 years male child. Widower/Legal divorcee acceptable. Send horoscope, family details to Box No. 26353

■ Tamil Iyer, Vadama, Kousigam, Uthirattadhi, 25/165 Post-graduate girl seeks alliance from well employed Boys below 32 years. Subsect acceptable. Box No. 26354

■ முலகநாடு, தெலுங்கு பிராமின் திருவோணம், பாரத்வாஜம், 25/154 செ.மீ./யுஎஸ்.ஏ.வில் வேலை பார்க்கும், அழகான, சிவப்பான பிஎஸ்ஸி, கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ், பெண்ணிற்கு தமிழ்நாடு சார்ந்த யுஎஸ்.ஏ.வில் வேலை பார்க்கும் பிராமின் மணமகன் தேவை. தொலைபேசி : 044-6390658 (அ) 0422 - 400263 பெட்டி எண் : 26355

■ Iyer, Vadama, Bharathwajam, Sadhyam II, fair, slim, 23/165 B.Com., (Hons) (M.Com.,) Musically talented Suddha Jathagam seeks professionally qualified well employed groom Sai devottees preferred. Send horoscope to Box No. 26356

■ தொண்டைமண்டல ஆதிசைவ வேளாளர், 30, அரசுப் பணியிலுள்ள பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் தகுந்த வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம், முழு விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 26357

■ Madhwa, Brahmin, 44 Bharani, DCE propertied unmarried girl, seeks qualified well settled any Brahmin Boys only. Widower with encumberance also acceptable. Box No. 26358 Ph : 622 0322.

■ Bridegroom for Iyer, Srivatsam, Chadayam, graduate, employed 31 years, Two months of Marital Life. Set aside by court. Box No. 26359

■ ஐயர், வடமாள் (சுக்லயஜுர்), மௌத்கல்யம், சதயம், கும்பம், 7ல் அங்காரகன், 24/165, பி.காம்., படித்து மத்திய அரசு வேலை பார்க்கும் அழகான, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு மேற்கூறிய பிரிவில், நல்ல அரசுப் பணியிலுள்ள தகுந்த வரன் 30 வயதுக்குள் தேவை. பெட்டி எண் : 26360

■ Iyer, Vadama, Athreya, Chithirai, Tulam, 28/158, M.A. with Computer skill, Chennai employed girl seeks Chennai based professionally qualified well settled Vadama Boy. Reply to Box No. 26361

■ தென்கலை ஐயங்கார்; அஸ்வினி, ஸ்ரீவத்ஸம், 38/167 பி.எஸ்ஸி., தனியார், 3500/- நல்ல பணியிலுள்ள பட்டதாரி இதே இன மணமகன் தேவை. வடகலை சம்மதம். பெட்டி எண் : 26362

■ மாத்வ கன்னட, காஸ்யப, பூரட்டாதி, 33/5.1"/6,800/- மாநிறம், எம்.எஸ்ஸி., பி.எட்., பிஜி டீச்சர் பெண்ணிற்கு, பட்டதாரியும், அரசு/தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தர வேலையிலுள்ள அதே வகுப்பைச் சார்ந்த பொருத்தமான மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 26363

■ வாணிய செட்டியார், ரோகிணி, ரிஷபம், 32/5'.2"/எம்.ஏ. சிவப்பு நிறம்; தனியார் கம்பெனி ரூ. 5000/- மணமகளுக்கு படித்த நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. போன் : 55 81 222. பெட்டி எண் : 26364

■ Madhwa, Kannada, Aravathu Vakkulu, Kowsika, Revathi 22/5.1", B.Com., English Type Higher passed, PGDCA, employed Computer Center, good-looking girl, Pure Jadhaga seeks suitable bride groom Govt, Bank, Public Sector, Major establishments. Box No. 26365

■ Mother Tamil Brahmin, Father Balija Naidu, seeks alliance for their daughter doing B.Sc., (Electronic Science) Final Year, Chithirai, 21/155, fair, Vegetarian, qualified, employed, Brahmin/Vegetarian/Inter Caste, good-family background. Send horoscope to Box No. 26366

■ Vadama, Iyer, Vadhoolam, North Arcot, Poosam-4, 24/152, M.Com., NIIT, Programmer, fair, good-looking girl seeks preferably same District, Computer Qualified Professional, Clean habits. No Subsects. Phone : 044-441 8333. Box No. 26367

■ Wanted suitable groom for 25 B.E. MS Hons (US) Charming, good-looking, Tirunelveli Saiva Pillai girl, working in America Under HIBVisa. Reply with horoscope to Bio-data. Box No. 26368

■ Alliance invited from professionally qualified Brahmin Boys for BDS girl, 25/5.3"/Kousika, Uthiram, fair, father Vadama, Mother Kannada Brahmin. Phone : 044-4891109 Box No. 26369

■ Vadama, Haritha, Punarpoosam, 29/155/M.A. employed in Chennai seeks well placed boy from respectable family, below 33 years. Apply with horoscope and family details. Phone : 645 3512 Box No. 26370

■ Saiva Pillai (Pure Veg), 24/154/fair, Pooratathi, B.Sc., DAST (MCA), employed, seeks well employed BE/MCA groom. Phone : 04254 - 24505. Send Bio-data, Horoscope to Box No. 26371

■ Wanted Brahmin boy well employed with clean habits for Vasishta, 29, 150, fair, good looking educated unmarried Iyengar girl. Issueless divorcee, widowers, slight defects no bar. Box No. 26372

■ கவரா நாயுடு, 27 வயது, துலா லக்னம், ரோகிணி, ரிஷப ராசி, 4.10", மாநிறம், எம்.ஏ.பி.எட்., படித்துள்ள பெண்ணுக்கு இதே இனத்தில் அரசு/நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஒரு சகோதரன் மட்டும். மேஷ லக்னம், விருச்சிக ராசி விரும்பத்தக்கது. உயரம் சம்மதமானால் மட்டும் ஜாதகத்துடன் பயோடேட்டா அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 26373

■ Iyer girl, Vadama, Vadhoola, Makam, 39/160, Rs. 5500/- Legal Divorcee seeks, grooms age around 45. willing to settle abroad to Box No. 26374

■ Vadamal, Kousikam, Visakam, 25/155, MCA, employed at Chennai seeks qualified boys below 31. Subsect no bar. Send horoscope to Box No. 26375

■ ஐயர், வயது 35, கணவனை இழந்தவர், ஐந்து வயதில் ஒரு பெண் உண்டு. படிப்பு 11, வயது 50க்குள், இதே இனத்தில், தாரமிழந்த/விவாகரத்தான குழந்தையுள்ள வரன் தொடர்பு கொள்ள பெட்டி எண் : 26376

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, பி.காம்., D.C.S. 24 வயதுள்ள படித்த 5'.2", உயரமுள்ள நல்ல நிறமான அழகான பெண்ணுக்கு பி.ஈ./எம்.சி.ஏ./சி.ஏ./உயர் பட்டப் படிப்பு/தனியார்/அரசு நிறுவனம் உள்நாடு/வெளிநாட்டில் வேலை பார்க்கும் அதே இனத்தைச் சார்ந்த அல்லது சைவ செட்டியார் இனத்தைச் சார்ந்த மணமகனின் பெற்றோரிடமிருந்து ஜாதகம் மற்றும் பயோடேட்டா வரவேற்கப்படுகிறது. பெட்டி எண் : 26377

■ Alliance for Vadagalai, Iyengar, Koundinyam, Bharani 31/155/M.Tech., Good-looking, fair, employed girl from well employed professionally qualified grooms(.) Box No. 26378

■ Alliance required M.Com./26.11.1965 Gouthama Gothra, Brahacharanam, Pooradam(3) Accounts Officer, BPL Systems, Bangalore - 560 001, graduate and above 165cms, 9500 p.m./ good-looking and healthy preferably Keralite. Box No. 26379

■ தமிழ் ஐயர், கௌண்டின்ய கோத்திரம், வடமாள், பி.காம்., கனடா பிரஜை, 7ல்செவ்வாய், தோஷமுள்ள குடும்பப்பாங்கான, சிவந்த நிறமுள்ள 32 வயதான பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. U.K. U.S.A., Australia போன்ற நாடுகளில் உள்ளவர்கள் விரும்பத்தக்கது. பெட்டி எண் : 26380

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Uthiradam, 22, 5.4", M.A., fair looking, seeks well qualified and well settled groom. Box No. 26381

■ தொண்டைமண்டல சைவ வேளாளர், அவிட்டம், 4ல் செவ்வாய், 23/152செ.மீ./பி.காம்., இறுதி ஆண்டு படிக்கும் பெண்ணுக்கு பி.ஈ./எம்.பி.ஏ. படித்த செவ்வாய் தோஷமுள்ள வரன் தேவை. ஃபோன் : 3725092. பெட்டி எண் : 26382

■ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Thiruvonam, 24/168cm. M.Com., E.com. invited professional P.G. well settled Boy K. Natarajan, 19, Naidushop Road, F2, Arun Apartments, Radha Nagar, Chromepet, Chennai - 600 044.

■ Sowrashtra, Saliarishi Gothram, Thiruvathirai, B.Sc., M.A. PGDCA age 28, 5.1", Thanjavur, good-looking girl seeks alliance from same caste. K.L. Kannan, Old No. 85/5 New Street, Mylapore, Chennai - 600 004. Phone : 044-4942081.

■ சேனைத் தலைவர் முதலியார் 30/165 MDS fair, Assistant Professor ஆக அரசுப் பணியிலுள்ள பல் டாக்டருக்கு Engineer/Doctor/Lecturer/CA/Professionally qualified மணமகன் தேவை. Caste no bar. C. மகேந்திரன், 69/4 பேட்டு தெரு, அயனாவரம், சென்னை - 600 023. போன் : 044-6445088.

■ தெலுங்கு பிராமின், வெலநாடு, கௌண்டின்யம், ஹஸ்தம், 24/170/எம்.ஏ. பெண்ணிற்கு படித்த நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. நாகராஜன், 11/22 டேனியல் தெரு, ஆதம்பாக்கம், சென்னை - 88.

■ Iyer, Bharatwajam, Brahacharanam, Punarpoosam, 22/145cms, MCS seeks alliance from professional PG boy upto 30. Contact : N. Yegnanarayanan, 17/1 Jambukeswarar Nagar, Korattur, Chennai - 600 080.

■ Qualified settled preferably Delhi based for girl Vathimal, Bharadwajam, Chithirai 23/165 B.Com., (Hons) ACS, Computer Literate employed Foreign bank in Delhi. Subsect acceptable. G. Rama Rathnam, KB-17, Kavi Nagar, Ghaziabad - 201 002.

■ Iyer, Brahacharanam, Kowsikam, Kettai-3, 32, B.Sc., Computer, Diploma Shorthand and Type I Class girl. Subsect no bar. Needed suitable Boy. Rangarajan, 10 Pandamangalam Agraharam, Woriur Post, Trichy - 3. 620 003.

■ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், பாரத்வாஜம், உத்திரம் 3வது, 22/155/8000 எம்.என்.சி. பிளஸ்பிடி, (கம்ப்) நன்கு படித்த, நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. கே.வி. ஸ்ரீநிவாசன், 48, கஜலக்ஷ்மி நகர், 3வது கிராஸ், குரோம்பேட்டை - 600 044. போன் : 238 0196.

■ சிவகோத்திரம், ஆற்காடு முதலியார், உத்திரட்டாதி, 25/158/7ல் செவ்வாய், 6 வது வரை படித்த மணமகளுக்கு, செவ்வாய் தோஷமுள்ள, 30 வயதிற்கு மேற்பட்ட அரசாங்கம்/நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. போன் : 841 2670. முகவரி : N. காஞ்சனா நடராஜன், 29, அமீர் உன்னிஸா தெரு, மவுண்ட் ரோடு, சென்னை - 2.

■ Tamil Iyer, Vadama, Chandilya Moolam (IIpadam) 27/154/M.A., Economics (Gold Medalist) seeks qualified groom with clean habits. Contact : Mrs. Indra Srinivasan, (2318), N.K. Nagar, Koundampalayam, Coimbatore - 641 030.

■ Religious lovable Palakkad Iyer girl 24/165, Wanting to be only an affectionate Housewife upholding the dignity and respect of the family. Seeks groom below 30, well settled in an established company. Reply with horoscope to V. Balasubramaniam, Flat 401, Golden Enclave, 50-50-27/1, Balaji Hills, Seethammadhara, Visakhapatnam - 530 013.

■ Tamil Iyer, Vadamal, Sreevatsa, Uthiradam, 24/154/ B.Sc., Praveen Hindi, Teacher Private, fair, slim girl seeks alliance from well settled graduate boys below 30. Subsect no bar. L. Shantha Kanthan, 6/537/16, Ananthapur, Ram Nagar (AP). 515 004.

■ Iyer, Vadamal, Srivathsa, Moolam 4th padam, 26/150 M.C.S., (Corporate Secretaryship) employed, seeks professionals in India/Abroad. Reply to P. Chandramouli, 12/5 South Devi St, Srirangam, Tirchy - 620 006.

■ சௌராஷ்டிரா, மார்க்கண்டேய கோத்திரம், ரோஹிணி, 27/5' எம்.ஏ. வசதியான குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, அதே வகுப்பைச் சார்ந்த நல்ல வேலையிலுள்ள (உள்நாடு/வெளிநாடு) வரன் தேவை. அணுக வேண்டிய முகவரி : ஆர். கணேஷ், 248-ஏ, வட்டம் -5, நெய்வேலி - 607 803. போன் : 04142 - 350062.

■ Iyer, Bharadwajam, Brahacharanam, Poosam, 27/ M.D., doctor seeks professionally qualified grooms. Reply with horoscope to Sivaramakrishnan, 1321, 28th Main, J.P. Nagar I Phase, Bangalore - 560 078.

மணமகன் மணமகள் தேவை

■ Vellan Chettiar, Sister, M.A. 34/155, Steno, Ayilyam, Chevvai in 4, Brother M.A. LIC 30/170, Moolam seeks alliance from Govt/Pvt employed grooms, brides. Caste no bar. Box No. 30632

■ குருக்கள் (சிவாச்சாரியார்) மார்க்கண்டேயம், பரணி, சுத்த ஜாதகம், 30. எம்.பி.ஏ., 5.5", சாஃப்வேர் இன்ஜினியர் யு.எஸ்.ஏ. தகுந்த கல்வியுள்ள (கம்ப்யூட்டர் டிகிரிகள் விருப்பம்) மணமகளும் தங்கை ஆயில்யம் 26/150, பி.ஈ. சென்னையில் கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியர், தகுதியான படிப்புள்ள மணமகனும் தேவை. ஜாதகங்கள் பயோடேட்டாவுடன் அனுப்பவும். போன் : 04256-34531 பெட்டி எண் : 30633

■ Telugu Kousika, Brahmin Boy, 36/165, Makham, Manager (IT) Central Government, Sister 31/165 Poorvashada, Leading Private Company. Contact : V.V. Subrahmanyam, 9/16 Thanigai Street, Rajaji Nagar, Chennai - 600 049. Phone : 044-6501149.

Edited, Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Consultant Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager ; Subscription and Advertisement : 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax: 2345621
Annual Subscription : India Rs. 190/-; Overseas : Rs.900/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 95/-; Overseas : Rs. 450/- (Air Mail)


இயற்கையின் பரிசு
இணையற்ற சந்தனம்
GOKUL
SANTOL
GOKUL

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 *
Registered No. TN / Chief PMG-143 / 2000* Licensed to post without prepayment
under PMG's Licence No. WPP 39 * Registered as a Newspaper in Srilanka



மங்கையர் மலர்



புதுமைச் சிறப்பிதழ் - II

டிசம்பர் 2000 இதழுடன் இணைப்பு



ஆட்டம் பாட்டம்
சார்தா பட்டு சேலைகளின்
கொண்டாட்டம்
புதிய அறிமுகம் !
சார்தா காதி பட்டுச் சேலைகள்.
Sharda SAREES
TM
சார்தா சேலைகளின்
புதியபடைப்பு
எல்லா பிரபல ஜவுளிக்கடைகளிலும் மற்றும்
வெளி நாடுகளிலும் கிடைக்கும்.
CHARI

தொடங்கப் போகிறது

'மில்லினியம்' என்றால் ஆயிரம் ஆண்டுகள் என்பதை அறிவோம். நம்மால் இப்பொழுது அடிக்கடி பேசப்படும் 'மில்லின்னியம்' ஏசு கிறிஸ்துவின் பிறப்பிலிருந்து கணக்கிடப்படுவது. அவர் பிறப்பிலிருந்து இரண்டாயிரம் ஆண்டுகள் முடிந்து மூன்றாயிரமாவது ஆண்டு தொடங்குகிறது. அதாவது மூன்றாவது மில்லின்னியம். நூற்றாண்டுக்கணக்கில் கூற, 20ம் நூற்றாண்டு முடிந்து 21-ம் நூற்றாண்டில் அடிபதிக்கிறோம்.

20-ம் நூற்றாண்டுகள் முடிய, 2000 ஆண்டுகள் ஆகவேண்டும். நாம் இப்பொழுது 2000ம் ஆண்டின் கடைசி கடைசியில் இருக்கிறோம் 31.12.2000 அன்று இரண்டாயிரம் ஆண்டுகள் (அ) 20 நூற்றாண்டுகள் முடியும். 1.1.2001 அன்று புதிய மூன்றாம் மில்லின்னியம் தொடங்கும், 21ம் நூற்றாண்டு.



ஆனால் 'ஆக்கப் பொறுத்த நாம் ஆறப் பொறுக்காமல்' பல கோடிகள் செலவில் 21ம் நூற்றாண்டையும், மூன்றாவது மில்லின்னியத்தையும் கொண்டாடி விட்டோம், ஓர் ஆண்டு முன்பே!

ஆனால், இவ்வளவு மகத்தான யுகசந்தியின் விளைவு மனித மனங்களையும் உணர்ச்சிகளையும் வெறும் கூட்டல் கணக்கின் பிடிகளிலிருந்து விடுவித்து விடும். சரித்திரம் போன்ற மற்ற விஷயங்களில் 21ம் நூற்றாண்டு 1.1.2001 அன்றுதான் தொடங்குகிறது.

யுகம் என்றவுடன் நினைவுக்கு வருவது இந்துக்களின் மஹா கால அளவுகோல்கள் ஆன நான்கு யுகங்கள். கிரேதா யுகம், திரேதா யுகம், துவாபரயுகம், நாம் வசிக்கும் கலியுகம். மஹாபாரதம் நடந்ததாகக் கூறப்படுவது துவாபர-கலி யுகசந்தியில். அது பற்றி ஒரு சுவாரஸ்யமான கதை -

எப்பொழுதும் விடியும் முன்பே எழுந்து, காலை கடன்களை முடித்து, ஜபதபங்களுக்குப் பின் அண்ணன் காலடியில் வணக்கம் செலுத்தும் பீமன், அன்று படுக்கையை விட்டு எழாமல் வெற்றிலையைக் கொதப்பியவாறு, எல்லாம் முடித்து அந்த வழியாக வந்த தருமபுத்திரரை நோக்கி, "அண்ணா, கலியுகம் பிறந்து விட்டது" (நாம் "ஹாப்பி நியூ இயர்" கூறுவது போல) என்றானாம். புன்முறுவல் பூத்தவாறு தர்மன் சொன்ன பதில் : "தெரிகிறது. சொல்ல வேண்டாம்."

இந்த யுகங்கள் பற்றிய மற்றொரு தகவல். 360 மனித ஆண்டுகள் ஒரு தெய்வ ஆண்டுக்குச் சமம்.

மெய்யான மில்லெனியம்!

யுகங்களின் கால அளவு, 4800, 3600, 2400, 1200 என்ற கணக்கு விகிதங்களில் அமைக்கப்பட்டு ஒவ்வொன்றையும் 360 ஆல் பெருக்கக் கிடைக்கும். கலியுகத்தின் கால அளவு 432000 ஆண்டுகள். இப்பொழுது 5101கலி ஆண்டில் உள்ளோம். யுகங்களுக்கு மேல் மன்வந்தரம், கல்பம், பிரம்மதினம் என்ற மிக நீண்ட கால அளவுகளும் உள்ளன.

இப்பொழுது பொதுவாக உலகம் முழுவதும் நடைமுறையில் இருப்பது கிறிஸ்து சகாப்தம். ஏசுகிறிஸ்து பிறப்பிற்கு முன், பின் என்ற ஆண்டு வரிசைகள் கி.மு., கி.பி. என்று குறிப்பிடப்படுவது. கி.மு. கி.பி. வரிசை வருவதற்கு முன், ரோமானிய சகாப்தம் ஒன்று உண்டு. ரோம் மாநகரம் தோன்றியதிலிருந்து கணக்கிடப்பட்டது. அதை Anno Urbitis Conditae என்று லத்தீன் மொழியில் குறிப்பிட்டார்கள். AUC அதாவது நகர ஸ்தாபிதம் தொடங்கி என்று பொருள்.

இந்த இடத்தில் B.C., A.D என்ற குறிப்புகளைப் பற்றியும் ஒரு வார்த்தை - தமிழில் கி.மு., கி.பி. (கிறிஸ்துவுக்கு முன், பின்) என்று குறிப்பிட்டால், கிறிஸ்துவின் வாழ்நாட்கள் எத்துணை என்று கேள்வி எழும்; ஆனால் BC என்றால் கிறிஸ்துவுக்கு முன், AD என்றால் கிறிஸ்து பிறந்ததிலிருந்து என்றுதான் கூறப்படுகிறது. கிறிஸ்துவின் வாழ்காலம் பற்றிய பேச்சு வராது.

AUC ஆண்டு முறையை, நான்கு அல்லது ஐந்து நூற்றாண்டுகளுக்கு கிறிஸ்துவர்களும் கடைப்பிடித்து வந்தனர். ஆனால் அப்பொழுது வாழ்ந்த டயோனியஸ் எக்ஸிகுவஸ் என்ற துறவி, கிறிஸ்துவர்கள், கிறிஸ்துவின் பிறப்பிலிருந்து தங்கள் ஆண்டு முறையை கடைப்பிடிக்க யோசனை கூறி, அதன்படி கிறிஸ்து டிசம்பர் மாதம் 25-ந் தேதி AUC 753 ல் பிறந்ததாக முடிவு செய்தார். ரோமானியர் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் தொடங்குவதால், குழப்பத்தைத் தவிர்க்க AUC 754 ஐ AD 1 என்று நிர்ணயித்தனர்.

பிற்பாடு செய்யப்பட்ட தீவிர ஆராய்ச்சிகள் படி ஏசு கிறிஸ்து 753 AUC க்கு ஐந்து அல்லது ஆறு ஆண்டுகள் முன்பாகவே பிறந்திருக்க வேண்டும் என்று தெரியவந்தது. எராட்மன்னர் 750 AUCல் காலமான போது ஏசு வாழ்ந்திருக்கிறார். ஆகவே ஏசு ஏறத்தாழ கி.மு. 6ம் ஆண்டு பிறந்திருக்க வேண்டும். இப்படியாக வரும் புது யுகத்தில் நிறைய அசைபோடலாம்!

— ந. தர்மேச்வரன்.

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : பிறந்தநாள் ஸ்பெஷல் கடைசி தேதி : 15.12.2000

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

புதுசாய் அழகு

இதோ... போய்க் கொண்டிருக்கிறது இந்த நூற்றாண்டு. இந்த நூற்றாண்டில் எத்தனையோ மாறுதல்கள். ஆடை, ஆபரணம், ஆடம்பரம், இன்னும் அத்தியாவசிய தேவைகளைக் கூட விட்டு விடவில்லை காலச்சக்கரம். எல்லாவற்றிலும் அபரிமிதமான மாற்றங்கள். இவையெல்லாம் ஆரோக்கியமானதா இல்லையா என்று சர்ச்சை செய்து கொண்டு மண்டையை உடைத்துக் கொள்பவர்களை கொஞ்சம் ஓரங்கட்டுவோம்.



• பச்சை குத்துதல்

கம்ப்யூட்டர், பலவித துறைகளுக்கும் உறுதுணையாயிருக்கிறது என்பது எல்லோரும் அறிந்த புளித்த சமாசாரம்தான்



• அராபிக் மெஹந்தி

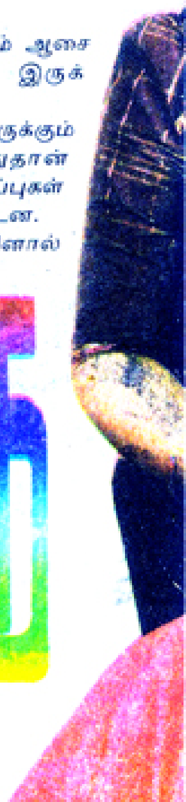
என்றாலும், மற்ற துறைகளைப் போல் அழகுக் கலைக்கும் கைகொடுத்துள்ளது. இந்த நவீன அழகுக் கலை பற்றிய பல அற்புதத் தகவல்களை நமக்கு அளிப்பவர், இந்தத் துறையில் பன்னிரெண்டு வருட அனுபவம் பெற்றவரும், மேலைநாடு சென்று 'ஸ்கின் கேர்' பற்றிய தனிப் பாடத்தில் தேர்ச்சி பெற்றவருமான பிரபல அழகுக் கலை நிபுணர் திருமதி. வசுந்தரா அவர்கள் –

''சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வரை ப்யூட்டி பார்லர் செல்வது என்பது மிகவும் தவறான செய்கை போல ஆசாரம் மிகுந்த குடும்பத்தில் பலர் நினைத்து வந்தார்கள். ஆனால் இப்பொழுது அழகு செய்து கொள்வது என்பது ஃபேஷன் என்பது போய் நிர்ப்பந்தமாகி விட்டது.

வயதாகி விட்டிருந்தாலும் இளமையாக இருப்பது என்பது யாருக்குத்தான் பிடிக்கவில்லை என்கிறீர்கள்? இளமையைத் தூக்கி நிறுத்த, போன இளமையைப் பிடித்து இழுத்துத் தக்கவைக்க எல்லோருக்கும் ஆசையாகத்தான் இருக்கிறது.

ஆசை என்பது எல்லோருக்கும் எல்லா காலத்திலும் இருந்துதான் வந்தது. ஆனால் வசதி வாய்ப்புகள் இப்பொழுது அதிகரித்து விட்டன.

ஆரம்ப நாட்களில் இரும்பினால்



செய்யப்பட்ட கருவி ஒன்றினால், 'ஃபேஷியல் சோனா' என்கிற பெயரில் ஃபேஷியல் செய்யப்பட்டு வந்தது. அது மிகவும் தரம் குறைந்ததாக இருந்ததால் முகத்தில் அதிகப்படியான பருக்கள் தோன்ற ஆரம்பித்து விட்டன.

நாளடைவில் முன்னேற்றம் அடைந்து இப்பொழுது நவீன கருவிகள் தைவான், ஹாங்காங், ஜப்பான் போன்ற ஊர்களிலிருந்து தருவிக்கப்படுகின்றன. இந்தக் கருவிகள் மின்சாரத்தில் இயங்கினாலும் மின்சாரம் நேரிடையாக உடலில் தொடர்பு பெறுவது இல்லை. இந்த மின்சாரம் டிரான்ஸ்ஃபார்மர் மூலம் செலுத்தப்பட்டு, அவரவர் தோலின் தகுதிக்கு ஏற்றாற்போல் சரிசெய்யப்பட்டு, சிகிச்சை கொடுக்கப்படுகிறது.



• முகத்தில் பெயிண்டிங்



முன்பெல்லாம் உடலை கட்டுக்கோப்பாக வைத்துக் கொள்ள தங்க பஸ்பம் சாப்பிட்டு வந்தார்கள். அப்படியொரு தாதுபுஷ்டியான வஸ்துவை நாங்கள் ஃபேஷியலுக்கு உபயோகப்படுத்துகிறோம். சமீபமாக தங்கம், வெள்ளி, முத்து, பவழம், ஆகிய வஸ்துக்களினால் ஃபேஷியல் செய்கிறோம். ஆச்சர்யமாக இருக்கிறதா? ஆனால் இதுதான் உண்மை.

இருபத்து நாலு காரட் தங்கத்தை நைஸ் பொடி நிலையில், தோலை ஊடுருவச் செய்கிறோம். எப்படி தங்கநகையானது ஒருவருக்குமே எந்தவித பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தாதோ அதே போல் இதுவும் எந்த ஒரு பாதிப்பையும் கொடுக்காது. வெள்ளி, முத்து போன்றவை 'ஜெல்' நிலையில் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. இவைகளினால் செய்யப்படும் ஃபேஷியல் சிறிது காஸ்ட்லி என்றாலும், சாதாரணமாக ஃபேஷியல் அடிக்கடி செய்ய வேண்டியிருக்கும் பட்சத்தில், இம் முறையில் ஒன்றரை வருடத்திற்கு ஒருமுறை செய்தால் போதுமானது.

இதுமட்டுமல்லாது வேறொரு முறையைப் பற்றியும் கூறுகிறேன். கேளுங்கள். நம் உடலில் எல்லா உறுப்புகளும் சரியாக இயங்க சீரான இரத்த ஓட்டம் தேவை. இரத்த ஓட்டத்திற்கு ஆக்ஸிஜன் தேவை. உள்ளுறுப்புகளுக்குச் சரியாக ஆக்ஸிஜன் வராததால் ஆக்ஸிஜன் ஃபேஷியல் செய்யப்படுகிறது. ஆக்ஸிஜன் வாயு, ஆக்ஸி பேட், ஆக்ஸி ஜெல் இவற்றின் மூலம் புத்துணர்ச்சி உண்டாகிறது.

மேலும் முகத்தில் சுருக்கங்கள் நீங்கி பொலிவு

கூடுகிறது!

டன் இருக்க சிலர் காதின் பின்புறம் அறுவை சிகிச்சை மூலம் தோலை இழுத்துப் பிடிப்பது போல் செய்து கொள்வதால் முகச் சுருக்கங்கள் தெரிவதில்லை. இதை 'Surgical Face Lifting' என்று சொல்வார்கள். ஆனால் தற்சமயம், 'Natural Face Lifting' என்பது தசைகளுக்குப் பயிற்சி கொடுப்பதன் மூலம் நிவர்த்தி செய்யப்படுகிறது. 'சூப்பர்சோனிக்' முறையில் தோலில் அழிந்த செல்களை இரண்டு, மூன்று லேயர் வரை அகற்றி விடும். இப்பொழுது மிஷின் மூலம் 'டிரான்ஸ்டெர்மல் ட்ரீட்மெண்ட்' கொடுக்கப்படுகிறது. இதனால் தோலுக்கு போஷாக்கும், புதுப்பொலிவும் உண்டாகிறது.

இதைத் தவிர முகத்தில் தோன்றும் கரும் புள்ளிகள் 'லேசர்' சிகிச்சையின் மூலம் சரிசெய்யப்படுகிறது. ஃபேஷியல் செய்வது நல்லதொரு 'stress Beaten" என்று சொல்லப்படுகிறது. தூக்கம் வராதவர்கள் கூட இதைச் செய்யும் பொழுது குறட்டை விட்டுக் கொண்டு தூங்குவதைப் பார்க்கிறோம்.



• சிகை அலங்காரச் சேர்க்கை

வேண்டாத முடிகளை அகற்ற, 'எலக்ட்ரோலிசஸ்', 'தெர்மோலிசஸ்' என முறைகள் பின்பற்றப்பட்டு வருகின்றன. முதல் வகை முறையில் ஊசியினால் மயிர்க்கால்களை தீய்த்து அகற்றி வந்தோம். ஆனால் இரண்டாவது வகை முறையில் முடியையே ஊசியாக பாவித்து, தீய்த்து, அகற்றி வருகிறோம். இதனால் வடு, வலி எதுவும் உண்டாவதில்லை. அது மட்டுமல்ல புருவங்கள் கூட செயற்கை முறையில் 'இம்ப்ளாண்ட்' செய்யப்படுகிறது! எவ்வளவு முன்னேற்றம் பாருங்கள். புருவங்களில் வெட்டுத் தழும்பு, சொட்டை போன்றவை இருந்தால் சீர் செய்யப்படுகிறது. தலையில் பொடுகு இருந்தாலும், 'அல்ட்ரா வயலட்' சிகிச்ச்சையின மூலம் கிருமிகள் ஒழிக்கப்படுகின்றன.

அடுத்து கை, கால், விரல்கள் பராமரிப்பைப் பற்றிக் கூறுகிறேன். முகத்திற்கு தரும் முக்கியத்துவத்தை கை, கால்களுக்கு யாரும் தருவதில்லை. கை, கால் விரல்களுக்குத் தேவைப்படும் ஊட்டத்தை 'Alpha Hydroxy Acid' என்னும் திரவம் பக்குவப்படுத்தப் படுவதின் மூலம் கிடைக்கிறது. இந்தத் திரவமானது இளநீர், பப்பாளி, புளித்த பால், அன்னாசி, எலுமிச்சை, கொய்யா, கரும்பு போன்றவைகளில் கிடைக்கப் பெறுகிறது. இவைகளினால் தயாரிக்கப்படும் நிறம் கலந்த க்ரீம்கள் கூடக் கடைகளில் கிடைக்கின்றன.

ஒரு தாயின் நஞ்சுக் கொடி கூட அழகுக் கலைக்கு உதவுகிறது என்றால் ஆச்சர்யமாக இல்லை? ஆம். ஒரு தாயின் நஞ்சுக் கொடி மூலம்தான் ஒரு கருவுக்குத் தேவையான சகல போஷாக்கும் கிடைக்கிறது. அந்த நஞ்சுக் கொடியை 'ஜெல்' வகையில் மாற்றி தலை சொட்டை போக உபயோகப்படுத்தி வந்தோம். இது அதிகப்படியான புரோட்டீன் நிறைந்தது. ஆனால் எச்.ஐ.வி. பாதிப்பிற்குப் பயந்து தற்சமயம் அதை உபயோகப்படுத்தாமல், இயற்கை வளங்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட அதே போன்று போஷாக்கைத் தரும் மருந்து வகையை உபயோகப்படுத்தி வருகிறோம்.

தலைமுடியைப் பற்றிப் பேசும் பொழுது இன்னொரு விஷயமும் சொல்லத் தோன்றுகிறது. இந்நாட்களில் யாரும் தொங்கத் தொங்க தலையை பின்னி விட்டுக் கொள்வதில்லை. அநேகமாக டீன் ஏஜ் பெண்கள் தலையை குட்டையாகவோ அல்லது தேவையான ஃபேஷனுக்கு ஏற்றாற் போலவோ வெட்டிக் கொள்ளத்தான் நினைக்கிறார்கள். அதனால் அவர்களுக்கு ஏற்ற ஐநூற்று ஐம்பது வகையான சிகை அலங்காரங்கள் செய்யப்படுகின்றன!

அவர்கள் தோல் நிறத்திற்கு உகந்த, சிகை, நெற்றிப் புருவம், உதட்டுச் சாயம், ஃபௌண்டேஷன், காண்டாக்ட் லென்ஸ் இவைகளின் நிறம் கூட தேர்ந்தெடுத்துச் செய்யப்படுகிறது. அதாவது டிஜிட்டல் காமிரா மூலம் அந்த நபரை படம்பிடித்து, கம்ப்யூட்டரில் ஏற்றி

அவரின் முகவெட்டு, தோல் நிறம் இவைகளுக்கு ஏற்றவாறு அவர்களின் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப அலங்காரம் செய்யப்படுகிறது.

அடுத்து அரோமாதெரபியைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். சுமார் இருநூறு வகையான காம்பினேஷனில் இயற்கை முறையில் பூவிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட வாசனை திரவியங்கள் தாம் அரோமா என்பவை. இந்தத் தெரபியின் மூலம் மிருதுத்தன்மை, சீரான இரத்த ஓட்டம், மனத்திற்குச் சலனமில்லாத அமைதி ஆகியவைகளைத் தருகிறது. இது உடலுக்கு சூட்டைக் கொடுக்காது. ஹீட் பிரெஸ்ஸிங் அல்லாமல் கோல்ட் பிரெஸ்ஸிங் முறையில் செய்யப்படுவதால் எந்தவித பக்க விளைவுகளும் கிடையாது.

மருதாணி இட்டுக் கொள்வது என்பது பாரம்பரியமாக இருந்து வருகின்ற ஒரு பழக்கம். இப்பொழுது 'அராபிக் மெஹந்தி' என்னும் முறை செய்விக்கப்படுகிறது. அதாவது உடைகளுக்கு ஏற்ற நிறத்தில் தங்கம், வெள்ளி கலந்து மெஹந்தி போடப்படுகிறது. அதைத் தவிர உடைக்கு ஏற்றாற்போல் முகத்தில் தாற்காலிக முக பெயிண்ட்டிங்கும் செய்விக்கப்படுகிறது.

அடுத்தவர்களின் கவனத்தைத் தன் பக்கம் திசைதிருப்புவதற்கு என்றே கையாளப்படும் யுக்தி ஆகும். அது மட்டுமல்ல ஆபரணங்கள் அணிந்து கொண்டு வெளியே செல்லப் பயப்படும் இந் நாட்களில், தேவைப்படும் ஆபரண டிசைன், தேவையான விருப்பத்திற்கு ஏற்ற நிறத்தில் பச்சைக் குத்தப்படுகிறது. (செயின், ஒட்டியாணம், வங்கி போன்று!) கை நகங்கள் அலங்காரத்திற்கும் மவுசு கூடியிருக்கிறது. நகப்பூச்சு போய், நகத்தில் சிறிய துளையிட்டு, அதில் கல் பதித்து, அதிலிருந்து கை வங்கி போன்று அமைத்துக் கொள்ளுதல் இப்பொழுது ஃபேஷனாகி வருகிறது.

சரி, மற்ற அவயங்களை அலங்கரித்துக் கொண்டாலும் முகத்தில் பருக்கள், அம்மை வடுக்கள் இருந்தால் என்ன செய்வது? அதற்கும் வழி இருக்கிறது. மேக்-அப் ஸ்டிக் என்கிற உபகரணம் கொண்டு (தோல் நிறத்திற்கேற்ப கிடைக்கிறது) தோலில் உள்ள மேடு, பள்ளங்களை சமன் செய்து, அதற்குப் பிறகு, அதன் மேல் மேக்-அப் செய்கிறோம். திருஷ்டி போக்கவோ அல்லது அழகுக்காகவோ விரும்பும் இடங்களில் மச்சம் கூட குத்தி விடுகிறோம்.

எல்லாம் சரி. எல்லா அலங்காரத்திற்கும் வழி இருக்கிறது. உடல் பருமனுக்கு? நிச்சயம் உண்டு. அது இல்லாமலா? உடற்பயிற்சி என்றால் வேப்பங்காயாக இருக்கும் நம்மிடையே 'எலக்ட்ரானிக்' முறை ஸ்லிம்மிங்கும் பரவி வருகிறது. கம்ப்யூட்டர் மூலம் உடலில் அதிகப்படி சதை இருக்கும் இடங்களைக் கண்டறிந்து மின்சாரம் மூலம் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. நாம் உடலை வருத்திக் கொள்ளாமல் தேவையான இடங்களில் 'பேட்' (pad) வைத்து சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. 'cyclic on' மூலம் தசைகள் இழுக்கப்படுகின்றன. 'cyclic off' மூலம் தசைகள் நிதானமாக விடப்படுகின்றன. இதன் மூலம் தேவையில்லாத சத்துக்கள் எரிக்கப்பட்டு, பருமன் குறைக்கப்படுகிறது.

இவையெல்லாம் படிக்கும் பொழுது இயற்கை மூலிகையான கருவேப்பிலை, துளசி, மருதாணி இவைகளை நாமே வீட்டில் உபயோகப்படுத்தலாமே. இதில் சொல்ல பெரியதாக என்ன இருக்கிறது என்று நினைக்கலாம். இயற்கை மூலிகையென்றாலும், எல்லோருக்கும் எல்லாமே ஒத்துக் கொள்வதில்லை. இவற்றில் வீரியம் அதிகம். இவற்றைச் சரியான விகிதத்தில் உபயோகப்படுத்த வேண்டும். அதற்குத் தேர்ந்த அழகுக் கலை நிபுணரை அணுகி அறிவுரை பெறுதல்தான் நல்லது.

இந்த நூற்றாண்டிலேயே இவ்வளவு முன்னேறியிருக்கும் இக் கலை அடுத்த நூற்றாண்டில் இன்னும் பல புதுமைகளை கொண்டு வரப் போகிறது என்பதில் ஐயமில்லை. இப்பொழுது சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டு சில மாதங்கள் வரை நல்ல சாதகமான விளைவுகளை எதிர்பார்த்திருக்கும் மக்களுக்கு, வருகின்ற நூற்றாண்டில் அந்தப் பொறுமை கூட இல்லாமல் ஸ்விட்சை தட்டினால் நிவாரணம் என்கிற முன்னேற்றமான நிலைமை வந்தாலும் ஆச்சர்யப்படுவதற்கு இல்லை."

பேட்டி : **மாலதி சந்திரசேகரன்**

அப்பம் செய்யும் பொழுது வட்டமாக அப்பம் குத்த வராவிட்டாலோ, அல்லது அப்பம் கடினமாக இருந்தாலோ மாவின் தேவைக்கேற்ப சூடான பாலை விட்டுக் கலந்து அப்பம் செய்தால், அப்பம் வட்டமாக வரும். சுவையும் நன்றாக இருக்கும். மெத்தென்று இருக்கும்.

— லெக்ஷ்மி சந்தானம்.



வளரும் குழந்தைகளுக்கு சிபாரிசு செய்யப்படும் ஆரோக்கிய உணவு.



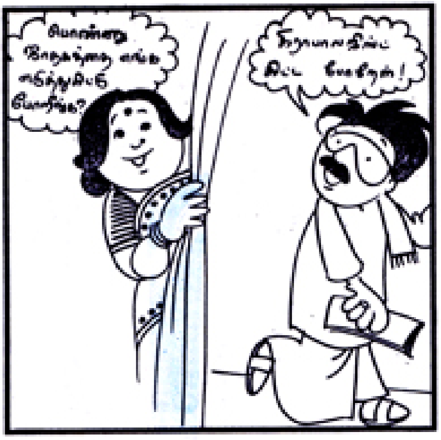
ாலிடி வால்ஸ் வழங்கும் மேக்ஸ், வைட்டமின்களும் கால்ஷியமும் நிறைந்த
புதுச் சுவையுள்ள ஐஸ்கிரீம் வகைகள். உண்மையைச் சொல்லப் போனால்
கள் குழந்தைக்கு தினசரி தேவையான வைட்டமின் A மற்றும் அத்தியாவசிய
ஷாக்குகளில் 15% இதிலிருந்தே கிடைக்கிறது! (திருபணத்துக்கு போஷாக்கு
டவணையைப் பாருங்கள்) இன்றே உங்கள் குழந்தைக்கு மேக்ஸ் ஐஸ்கிரீம்
ங்கித் தாருங்கள். விரைவிலேயே நல்ல ஆரோக்கியத்துக்கான குறிப்புகளை
ர்கள் உங்களுக்கு சொல்லித் தருவார்கள்!

amin Check

Walls MAX

கவலைப்படாதே தூள் கிளப்பு

LOWE LINTAS KW 2416



தலையெழுத்தை மாற்றும்'

'கை யெழுத்து நல்லாயிருந்தால்தானே தலையெழுத்து நல்லா இருக்கும்' என்று ஒரு பழமொழி வழக்கத்தில் உண்டு.

கையெழுத்துக்கும் தலையெழுத்துக்கும் என்ன சம்பந்தம் இருக்கப் போகிறது? 'இருக்கிறது' என்கிறார்கள் கையெழுத்துக் கலை வல்லுநர்கள். ஆங்கிலத்தில் இவர்களை graphologist என்றும், இந்தக் கலையை (விஞ்ஞானம் என்று கூடச் சொல்லலாம்) graphology என்றும் கூறுகிறார்கள். ஒருவரின் கையெழுத்தைப் பார்த்து (படித்து!?) அவர்களின் குணநலன்கள், பழக்க வழக்கங்கள், வாழ்க்கையின் ஏற்ற இறக்கங்கள் - இவ்வளவு ஏன்? அவர்களின் உடல் உபாதைகளைக் கூடச் சொல்லி விடுகிறார்கள்.

நம்ப முடியவில்லையா? பல வருடங்களுக்கு முன்னால் ஒரு கிராபோலஜிஸ்ட்டைச் சந்தித்தேன். எனக்கு அவ்வளவாக நம்பிக்கைப் படவில்லை. சட்டென்று அருகில் இருந்த என் மகளின் கடிதம் (அமெரிக்காவிலிருந்து) கிடைத்தது. கொடுத்தேன். சிறிது நேரம் பார்த்து விட்டு, "இதன் உரியவருக்கு (ஆணா பெண்ணா என்று கூட அவருக்குத் தெரியாது) சிறு வயதில் ப்ரைமரி காம்ப்ளெக்ஸ் (இது ஒரு வகை உபாதை. குழந்தைகளுக்கு வரும்) இருந்திருக்கு" என்றாரே பார்க்கலாம். எனக்குத் தூக்கிவாரிப் போட்டது. நம்ப முடியவில்லை.

இந்த கிராபோலஜி மேற்கத்திய நாடுகளில் மிக பிரபலம். இதைப் பற்றிப் பல புத்தகங்கள் கிடைக்கின்றன. பல அமெரிக்கக் கம்பெனிகள் இவர்களை வேலைக்கு அமர்த்தி இருக்கிறார்கள். இவர்களின் வேலையே, விண்ணப்பதாரர்களின் கையெழுத்தைப் படித்து அவர்கள் அந்தக் குறிப்பிட்ட வேலைக்குத் தகுதியானவர்களா, அதிகாரிகள் சொல் கேட்டு நடப்பார்களா, ஒத்துழைப்போடு செய்வார்களா, குடும்பச் சூழல் சந்தோஷமாக இருக்கிறதா இப்படிப் பல விஷயங்களை கம்பெனிக்குச் சமர்ப்பிப்பதுதான்.

ஒருவரின் படிப்பை விட இதற்கு முக்கியத்துவம் தருகிறது கம்பெனிகள். டெலிபோனிலும், ஈமெயிலிலும் வேலைக்குத் தேர்வு செய்தாலும், விண்ணப்பத்தை அல்லது ஏதாவது அவர்களின் கையெழுத்து மூலம் கிடைப்பதையே கம்பெனிகள் விரும்புகிறார்கள்.

இப்பொழுதெல்லாம், தனியாக கிராஃபோலஜிஸ்டை விட, பல முக்கியமான துறை அதிகாரிகளே கிராபோலஜி கற்றுக் கொள்கிறார்கள். வருமான வரி, ஜெயில் அதிகாரிகளுக்கு இது ரொம்ப உதவியாக இருக்கிறது. வருமான வரி விண்ணப்பத்தை நிரப்புபவர்கள் பத்திரமாக இருக்க வேண்டும். அதில் வரும் 't' 'g' போன்ற எழுத்துக்களை எழுதும் விதம் மூலமாகவே இவர்கள் சொல்வது பொய்யா நிஜமா என்று தெரிந்து விடும் என்கிறார் திரு ஜயந்த் திடே என்கிற வருமான வரி அதிகாரி.





கையெழுத்து!

விண்ணப்பம் டைப் அடித்திருந்தால்? "அவர்கள் கடைசியில் போடும் கையெழுத்தே போதுமே" என்று கூறி சிரிக்கிறார்!

இது எப்படி சாத்தியம்? ஒருவரின் கைரேகை, ஜோதிடம் எல்லாவற்றையும் விட கிராபோலஜி நம்பகமானது என்கிறார்கள். ஒருவர் எழுதும் போது, எழுதும் வார்த்தைகள், வாக்கியங்களின் அர்த்தங்கள் கைவழியாக காகிதத்தில் படிகிறது. அதோடு கூடவே அவர்களின் உள் மனதின் குணநலன்கள் எல்லாம் அவர்கள் அறியாமலேயே எழுத்துக்களின் வடிவமாகப் படிகிறது.

இது எப்படி என்று பார்ப்போமா? ஆங்கிலத்தில் எழுதும் போது, 'j', 'g', h, z எல்லாம் கீழே முழுமையாக வளைந்து (loop) மேலே வந்தால் வெற்றிக்கு அறிகுறி. 'i', 'j' இவைகளின் மேலே வைக்கும் புள்ளியைக் கொண்டு ஒருவரின் நேரம் தவறாமை, வேலையில் நேர்மை எல்லாம் தெரிந்து விடுமாம்.

"ஒப்புக் கொள்கிறேன். அப்படியென்றால் ஒருவரின் கையெழுத்தை மாற்றினால் தலையெழுத்து மாறுமா?''



என்று கேட்டேன்.

''நிச்சயமாக'' என்றார் கிராபோலஜிஸ்ட். அடம்பிடிக்கும் சுபாவமும், சொல் பேச்சு கேட்காமலும் இருக்கும் குழந்தைகள் (பெரியவர்கள் கூட) சில எழுத்துக்களை மாற்றி எழுத கற்றுத் தருவதின் மூலம் சாந்தமாகவும், சொல் கேட்பவர்களாகவும் மாறலாம்.

இவ்வளவு ஏன்? மனவேற்றுமை காரணமாக விவாகரத்து வரை போன தம்பதிகளை கையெழுத்தை மாற்றி அமைத்ததின் மூலம் ஒன்று சேர்த்திருக்கிறார்கள். எழுத்தைக் கோர்ப்பது போலவே மனதையும் மனிதர்களையும் கோர்ப்போம் என்கிறார்கள். மேலும், ஒருவரின் மூளை வளர்ச்சியும் கையெழுத்தும் ஒன்றுக்கொன்று சம்பந்தப்பட்டவை.

என் குழந்தைகள் சிறுவர்களாக இருந்த போது விடுமுறை நாட்களில் தினம் கட்டாயமாக கையெழுத்து எழுத வைப்பேன். அவர்களுடைய கையெழுத்து நன்றாக இருப்பதில் எனக்குக் கொஞ்சம் பெருமை, நிறைய பங்கு.

"போதாது" என்கிறார் கிராபோலஜிஸ்ட். "கிராபோலஜி" மூலம் கையெழுத்தை மாற்றி எழுதச் சொல்லிக் கொடுத்தால் குணநலன்கள்; படிப்பு எல்லாவற்றையும் திருத்தி அமைத்து இருக்கலாம். ஏன்? உங்கள் மகளின் பிரைமரி காம்ப்ளெக்ஸைக் கூட சரிசெய்திருக்கலாம்" என்றார் என் 'பெருமை'க்கு ஒரு அடி.

ஜாதகப் பொருத்தம், ரத்த குரூப் எல்லாம் பார்த்துத் திருமணம் செய்வதை விடவும் கையெழுத்துப் பொருத்தம் பார்ப்பது அவசியம் என்கிறார்கள். யார் கண்டார்கள்? ஜாதகத்தை எடுத்துக் கொண்டு ஜோசியரிடம் போவதற்குப் பதில் கையெழுத்தை எடுத்துக் கொண்டு கிராபோலஜிஸ்ட் இடம் போகும் நாள் வெகு தூரத்தில் இல்லை.

பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கு இந்த முறைப்படி எழுதச் சொல்லித் தருவது மிக அவசியம். மேலும், +2 படிக்கும் மாணவர்களின் கையெழுத்தை கிராபோலஜிஸ்ட் மூலம் ஆராய்வதும் அவசியம். அவர்கள் எந்தத் துறையைத் தேர்ந்தெடுத்தால் நல்லது என்று யோசனை

வழங்க முடியும்.

பல பெற்றோர்கள் தங்களின் விருப்பத்தை குழந்தைகள் மேல் திணிப்பதால், அவர்களுக்கு செய்திறன் இல்லாத துறையில் சேர்ந்து வாழ்வில் வெற்றி பெற முடியாமல் போய் விடுகிறது. "அந்தப் பையன் (அல்லது பெண்) படிப்பில் என்ன சுட்டிகை. என்ன ஆச்சோ தெரியலை. வேலையில் சேர்ந்த இடத்தில் என்ன ஆச்சோ? எங்கேயோ முடங்கி விட்டான்" என்று அங்கலாய்ப்பவர் பலர். Aptitude இல்லாத ஒரு துறையில் நுழைந்ததுதான் காரணம்.

கையெழுத்து தலையெழுத்தை மாற்றுவது ஒரு பக்கம் இருக்கட்டும். பேனா பிடித்து எழுதுவதே பல உடல் உபாதைகளுக்கு மருந்து என்று கண்டுபிடித்து இருக்கிறார்கள். கம்ப்யூட்டரும், ஈமெயில், வாயிஸ் மெயில் எல்லாம் வந்த பிறகு கையால் எழுதுவது என்பதே மறந்து (மறைந்து) விட்டது. அதுவும் அமெரிக்கா போன்ற வெளிநாடுகளுக்குப் போய் விட்டால் கேட்கவே வேண்டாம். ஒரு வரி கடிதம் வராது. அகால வேளைகளில் (பாதி ராத்திரி நம் தூக்கத்தைக் கெடுத்துக் கொண்டு) போன் வரும்.

அமெரிக்க மெடிகல் அசோசியேஷன் வெளியிடும் பத்திரிகையில், ஆஸ்துமா, மூட்டு வலியுள்ள வியாதியஸ்தர்களை சில மாதங்கள் எழுதச் செய்ததன் மூலம் உபாதையை குறைக்க முடிந்ததாகச் சொல்கிறார்கள்.

என்ன எழுதுவது? தன் வாழ்க்கையில் நடந்த, நடந்து கொண்டிருக்கும் மிக டென்ஷனான அனுபவங்கள் பற்றி ஒரு நாளைக்கு 20 நிமிடங்கள் எழுத வைத்து (ஸ்பெல்லிங் தவறெல்லாம் பார்க்க வேண்டாம்) 15 நாளைக்குப் பிறகு சோதித்ததில் நல்ல முன்னேற்றம் தெரிந்தது.

இது எப்படி? வட அமெரிக்க பல்கலைகழகப் பேராசிரியர் ஸ்மித் சொல்கிறார். 'உடம்பிற்கும் மனத்திற்கும் இருக்கும் தொடர்பு தான் காரணம். எப்படி ஒருவரின் மன நிலையைப் பொறுத்து எழுத்து வடிவங்கள் அமைகிறதோ அதே போல நம் மனதைச் சங்கடப்படுத்தும் விஷயங்களை எழுத்து மூலம் வடித்தல் ஒரு வடிகால். மேலும், மன எழுச்சிகளை எழுதும் போது எண்ணங்கள் கோர்வைப்பட்டு வருவதன் மூலம் உடலளவில் பெரிய முன்னேற்றம் தெரியுமாம். முறையாக டயரி எழுதும் பழக்கமுள்ளவர்கள் உடல்நலம் நன்றாக இருக்குமாம்.

நம் பெரியவர்கள் பலர், 'ஸ்ரீராம ஜெயம்' தினமும் எழுதுவதைப் பார்த்திருக்கிறோம். கடவுளின் பெயரை இப்படி மனத்தில் நினைத்தால் மட்டும் போதாது. அவர்களை வார்த்தையால் வடித்தால் நல்லது என்று தெரிந்துதான் செய்தார்கள் போலும்.

எங்கே கிளம்பி விட்டீர்கள்? ஸ்ரீராமஜெயம் எழுதவா? ம், ஆரம்பியுங்கள்.

— **விஜயம்**

கரு முட்டைகள் விற்பனைக்காக!



ஆச்சரியப்படுவதா? மகிழ்ச்சியடைவதா? வரவேற்பதா?

இப்போது மும்பையில் ரூபாய் 10,000/-ற்கு விற்பனைக்கு வந்து விட்டன கருமுட்டைகள். திருமணமானவர்களும் பணத் தேவைக்காக விற்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள். பெரும்பாலும் 35 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்மணிகள், குழந்தை பெற இயலாதவர்கள், உயர்மட்டத்திலிருப்பவர்கள் ஆகியோர் விளம்பரம் மூலம் தேட ஆரம்பித்து விட்டார்கள் குழந்தைகளுக்கான கருமுட்டைகளை.

இந்தப் பரிமாற்றத்தைக் கொடுப்பவர்களும், பெறுபவர்களும் ஒருவரை ஒருவர் அறியாதவண்ணம் இரகசியமாக வைத்துக் கொள்கிறார்கள். மேலும், இதில் அறுவை சிகிச்சைக்கு இடமில்லை. இந்தக் கருமுட்டைகளை பரிசோதனை சாலையில் நன்கு சோதனை செய்து பின் பொருத்துகிறார்கள்.

இதற்கென சில அமைப்புக்களும் செயல்படுகின்றன.

ரத்த தானம் செய்பவர்கள் போல பணத்திற்காகக் கருமுட்டை தானம் செய்பவர்களும் அதிகரித்து விடுவார்கள் நாளடைவில்!

- ஆர்.எம்.எல். (மும்பை.)

ராஜ்மா ராஜ்யம்



ராஜ்மா! பேரே நன்றாக இருக்கிறதே, என்ன அது? பட்டாணி, கொண்டைக்கடலை மாதிரி அதுவும் கொட்டை வகைதான். நமக்கு மிக நன்றாகப் பழக்கமான பீன்ஸ் வகைகளில் ஒன்றுதான்.

காப்பிக் கொட்டை நிறமாக அல்லது எண்ணெய்ச் சிவப்பாக, சில சமயம் கறுப்பாக, லேசான பழுப்பில் புள்ளிகளுடன் இப்படிப் பல நிறங்களில் கிடைக்கிறது. கிட்னி ஷேப்பில் இருப்பதால்தானோ என்னவோ, ஆங்கிலத்தில் இதன் பெயர் கிட்னி பீன்ஸ். எல்லாப் பெரிய ஸ்டோர்களிலும் கிடைக்கிறது. கிலோவுக்கு 30 லிருந்து 35 ரூபாய்தான் இந்த அற்புதத்தின் விலை. வளரும் குழந்தைகளுக்கு மிகவும் சத்தான உணவு.

பஞ்சாபிலும் வடக்கேயும் வாழ்ந்தவர்களுக்குப் பரிச்சயமான ஒன்றாக ராஜ்மா இருந்தாலும் எல்லா மங்கையர் மலர் சகோதரிகளும் அறிந்து ராஜ்மா உண்டு பயனடைய வேண்டும் என்னும் ஆசையில்தான் இதை எழுதுகிறேன். வாரம் ஒருமுறையாவது குழந்தைகளுக்குச் சமைத்துக் கொடுங்கள்.

குறிப்பு : ராஜ்மாவைத் தேவையான அளவு முதல் நாள் இரவே (மாலையில் சமைக்க வேண்டும் என்றால் அதிகாலையிலேயே) நன்கு கழுவி மூன்று பங்கு நீர் விட்டு ஊறவைத்துக் கொள்ளவும். பத்து மணி நேரம் ஊறலாம். பின்பு உப்பு சேர்த்து அதே நீருடன் பிரஷர் குக்கரில் நான்கு அல்லது ஐந்து விசிலுக்கு வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

1. ராஜ்மா சுண்டல் :

வாணலியில் நான்கு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உ. பருப்பு, கருவேப்பிலை, பொடியாய் நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கிள்ளிய வற்றல் மிளகாயை வரிசைப்படி சேர்த்து வதக்கிக் கொள்ளவும். நீரை இறுத்து விட்டு ராஜ்மாவைச் சேர்த்து பெருங்காயப் பொடி, தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கவும்.

மாலையில் பள்ளி விட்டு வரும் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க இது மிகவும் ஐடியல்.

2. மீட்டா ராஜ்மா

ராஜ்மாவைப் பாதி உப்புப் போட்டுக் கொஞ்சம் மசிய வேக வைத்து எடுத்துத் தேவையான அளவு கெட்டியான வெல்லப்பாகில் கிளறிக் கொள்ளவும். மிகச் சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிய தேங்காய்த்

துண்டுகளையோ அல்லது பெரிதாய்த் துருவிய தேங்காய்த் துருவலையோ நெய்யில் பொன்னிறமாகப் பொரித்துச் சேர்க்கலாம். இதுவும் குழந்தைகளுக்கு மாலை நேர டிபன்தான்.

3. ராஜ்மா குழம்பு :

தேவையான பொருட்கள் :

உப்பு சேர்த்து வேகவைத்த ராஜ்மா (வெந்த நீருடன்) - 2 கப்,
வற்றல் மிளகாய் - 8 (அ) 9
சீரகம் - ஒரு ஸ்பூன்,
பெரிய வெங்காயம் நறுக்கியது - அரைக்க ஒன்று வதக்க ஒன்று,
கொத்தமல்லிப் பொடி - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
சிறிய நாட்டுத் தக்காளி - 2,
நீளமாக நறுக்கிய பெங்களூர் தக்காளி - 1,
தேங்காய்த் துருவல் - 4 டேபிள் ஸ்பூன்,
நீளமாக நறுக்கிய கத்தரிக்காய் - 3,
தோல் நீக்கி சிறிதாய் நறுக்கிய உருளைக்கிழங்கு - 1,
தேங்காய் சீவல் (துருவல் அல்ல) - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
சமையல் எண்ணெய் - தேவைக்கு.
கடுகு - 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை :

வாணலியில் நான்கு ஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி வற்றல் மிளகாயை வறுத்து எடுக்கவும். சீரகம் போட்டு வெடித்ததும் வெங்காயத்தைச் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். ஸ்டவ்வை ஆப் செய்து விட்டு மல்லிப் பொடியைச் சேர்த்துப் பிரட்டி இறக்கவும். இதனுடன் தே. துருவல், நாட்டுத் தக்காளி சேர்த்து மசிய அரைக்கவும்.

பின்னர் சுத்தமான வாணலியில் வதக்கத் தேவையான எண்ணெய் ஊற்றி கடுகிட்டு வெடித்ததும் வெங்காயம் சேர்த்து நன்கு வதங்கியதும் கத்தரி, உருளையைச் சேர்த்து உப்பு, மஞ்சள் பொடி, அரிந்த தக்காளி சேர்த்துக் கிளறி மூடி போட்டு வேகவைக்கவும். பாதி வெந்ததும் அரைத்த மசாலா, ராஜ்மா, ராஜ்மா வெந்த நீர், தேங்காய்ச் சீவல் சேர்த்து நன்கு கிளறிக் கொதிக்க வைக்கவும். உருளை, கத்தரி நன்கு வெந்ததும் இறக்கி விடலாம். கத்தரிக்காய் பிடிக்காதவர்கள் உருளை மட்டும் போட்டுக் கொள்ளவும். நல்ல மணமான இக் குழம்பு சப்பாத்திக்கு மட்டுமல்ல சாதத்துக்கும் மிக நன்றாக இருக்கும்.

4. எல்லாவித பொரியல்களுடனும் வெந்த ராஜ்மா ஒரு பிடி சேர்க்கலாம்.

5. ராஜ்மா சாட்

வெந்த ராஜ்மாவில் (நீரை வடித்து விட்டு) பொடியாக அரிந்த வெங்காயம், தக்காளி, வேகவைத்து உதிர்த்த உருளைக் கிழங்குடன் க்ரீன் சட்னி, ஸ்வீட் சட்னி இரண்டு ஸ்பூன் சாட் மசாலாப் பொடி சேர்த்துக் கலந்து சாப்பிடலாம். அவரவர் கற்பனையை அனுசரித்து ஒரு பிடி அரிசிப் பொரி, ஓமப் பொடியையும் சேர்க்கலாம்.

(க்ரீன் சட்னி - மல்லி, புதினா, ப. மிளகாய் மற்றும் உப்பு அரைத்தது)

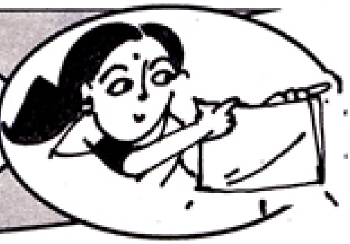
ஸ்வீட் சட்னி - பேரீச்சை, புளி, வெல்லம் அரைத்தது).

6. ராஜ்மா அடை :

அடை மாவு அரைக்கும் போது வெந்த ராஜ்மா ஒரு பிடி சேர்த்துக் கொள்ளவும். வெங்காயம் அரிந்து போட்டுச் சுட்டெடுத்த இதற்கு புளிச் சட்னி, புதினாச் சட்னி சரியான இணை.

— வனிதா ஹரிதாஸ்

வெள்ளைத் துணிகளுக்கு மட்டுந்தான் நீலம் போட வேண்டுமா? கறுப்பு மற்றும் ஆழ் நீலக் கலர் துணிகளுக்கும் போட்டுப் பாருங்களேன். நிறம் மங்காமல் நீண்ட நாட்களுக்குப் 'பளீச்'சென்றிருக்கும்.
- விஜயராணி





இளமை சமையல்

இந்த 2000 வருடம் முழுவதிலும் நாம் பல இடங்களிலும் 'மில்லினியம் ஸ்பெஷல்' அல்லது மில்லினியம் வருடக் கொண்டாட்டங்கள் நடந்து கொண்டிருந்ததைக் கண்டோம்.

எந்த ஒரு பண்டிகை, விசேஷம் நடந்தாலும் அதைக் கொண்டாட விதவிதமான இனிப்புகள் செய்வதே உலக அளவில் எல்லோரும் செய்து கொண்டு வரும் விஷயம். நாமும் இந்த 2000 வருடம் முடியப் போவதை, புதிய 2001ம் வருடம் வருவதைக் கொண்டாட ஏதாவது இனிப்பைச் செய்யலாமா!

போன இதழில் உங்கள் அனைவருக்கும் மைக்ரோவேவ் ஓவனில் சமையல் செய்வதைப் பற்றி நிறைய எழுதியிருந்தேன். இந்தச் சமையல் சாதனத்தை சரியானபடி புரிந்து கொண்டால் சிறிய குழந்தைகள் கூடச் சமையலை ஆர்வத்துடன் எந்தவித கஷ்டமும் இல்லாமல் டிராயிங் ரூமிலேயே சமைத்து விடலாம்.

மைக்ரோவேவ் ஓவன் இல்லாதவர்கள் இதே இனிப்பை தனியாக வாணலியில் செய்யும் முறையையும் பார்க்கலாம்.



மல்லிகா பத்ரிநாத்

ஸ்டப்ட் கோவா லட்டு

ஆந்திர மாநிலத்தில் மிகப் பிரசித்தமான இந்த லட்டு செய்யும் முறை மிக மிக சுலபம்.

தேவையான பொருட்கள் :

வெளிப்பகுதிக்கு :

சர்க்கரை சேர்க்காத பால்கோவா – ½ கிலோ,
பொடித்த சர்க்கரை – 2 ஆழாக்கு

உள்ளே வைக்கும் பூரணம் :

துருவிய தேங்காய் – 2 ஆழாக்கு,
சர்க்கரை – 1½ ஆழாக்கு

செய்முறை :

(ஸ்டப்பிங் செய்ய)

ஒரு வாணலியில் புதிதாகத் துருவிய தேங்காயுடன் சர்க்கரைச் சேர்த்து ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் தண்ணீர் தெளித்து, நடுத்தர தணலில் வைத்து சீராகக் கிளறி விடவும்.

2. சர்க்கரை நன்கு கரைந்து தேங்காயுடன் ஒன்றுசேர்ந்து கெட்டியானதும் அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும். (கலவை நிறம் மாறாமல் சீராகக் கிளறவும்).

3. ஓரளவு ஆறியதும் (இளஞ்சூடாக இருக்கும் போது) கைகளால் சிறிய உருண்டைகள் தயாரித்து ஒரு தட்டில் ஆறவைக்கவும்.

வெளிப்பகுதிக்கு :

1. பால்கோவாவை கைகளால் நன்கு உதிர்த்து விட்டுப் பொடித்த சர்க்கரைச்



சேர்த்துக் கலந்து அடிகனமான உருளியில் சூடாக்கவும்.

2. விடாமல், அடிபிடிக்காமல் கிளறி விடவும். கலவை நன்கு தளர்ந்து பிறகு ஓரங்களில் குமிழ்கள் போல் வரும்.

3. பிறகு வாணலியில் ஒட்டாமல் சேர்ந்து மத்தியில் வரும் வரை சீராகக் கிளறி இறக்கவும்.

4. இறக்கிய பிறகு மத்தினால் நன்றாகக் கலந்து விடவும். கலவை ஆற ஆற கெட்டியாக மாறும்.

5. தேங்காய்க் கலவையை விட ஓரளவு பெரிய உருண்டைகள் செய்து அதற்குள் தேங்காய் உருண்டையை வைத்து லட்டுகள் போலப் பிடிக்கவும்.

6. எல்லா உருண்டைகளையும் செய்து தட்டில் நன்றாக ஆற வைக்கவும். சூடு நன்கு ஆறிய பிறகு டப்பாவில் போட்டு வைக்கவும். ஒரு வாரம் வரை வைத்திருந்து சாப்பிடலாம்.

இதே லட்டை மைக்ரோவேவ் ஓவனில் சமைப்பது எப்படி?

ஸ்டப்பிங் செய்முறை :

1. சக்கரையோடு ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் தண்ணீர் விட்டு கலந்து மைக்ரோவேவ் ஓவனில் வைக்கும் கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் போடவும்.

2. நன்றாகக் கலந்து விட்டு தேங்காயையும் சேர்த்துக் கலந்து 'மைக்ரோ ஹை' (Micro High - 100% power)யில் 2 அல்லது 3 நிமிடங்கள் வைக்கவும். (மூட வேண்டாம். மத்தியில் ஒரு தடவை திறந்து கிளறி விடவும்).

3. வெளியில் எடுத்து ஒரு நிமிடம் நன்றாகக் கலந்து விடவும். கை பொறுக்கும் சூடு வந்ததும் உருண்டைகள் பிடிக்கவும்.

வெளிப்பகுதி (பால்கோவா) செய்முறை:

1. பால்கோவாவை உதிர்த்து விட்டு அதில் பாதி பொடித்த சர்க்கரையைக் கலந்து மைக்ரோவேவ் ஓவனின் கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் வைத்து 'மைக்ரோ ஹை'யில் (100% power) 3 அல்லது 4 நிமிடங்கள் வைக்கவும்.

2. மத்தியில் திறந்து ஒரு தடவை கலந்து விடவும்.

3. வெளியில் எடுத்த பிறகு தட்டையான கரண்டி அல்லது மத்தின் உதவியால் ஒருசில நிமிடங்கள் கலந்து விடவும். நன்றாக ஆற விடவும். இப்போது மீதி உள்ள பொடித்த சர்க்கரையை அதில் கலந்து விடவும்.

4. கைகளால் சிறிய எலுமிச்சையளவு உருண்டைகள் செய்து மத்தியில் தேங்காய்ப் பூரண உருண்டையை வைத்து லட்டு போல் உருட்டவும்.

5. ஒரு தட்டில் வைத்து நன்றாக ஆற விடவும்.

இனிப்புச் சாப்பிட்டால் உடனே ஒரு காரம் சாப்பிட வேண்டுமென்ற ஆவல் வருமல்லவா? அதற்காக உங்களுக்காக ஒரு குஜராத்தி 'டிஷ்' 'கண்ட்வி' செய்யும் முறை...

கண்ட்வி

மைக்ரோவேவ் ஓவனில் இதை மிக மிகச் சுலபமாக செய்து விடலாம். இதில் எண்ணெயும் இல்லை, அடிபிடிக்கும் பயமும் இல்லை. குறைந்த கலோரியில் நிறைந்த புரதச் சத்தைக் கொண்டது. சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்களானாலும், எடையைக் குறைக்க நினைப்பவர்களானாலும் வளரும் குழந்தைகளானாலும் தாராளமாகச் சாப்பிடலாம். ஓவன் இல்லாதவர்கள் அடிகனமான வாணலி அல்லது உருளியில் செய்யலாம்.

தேவையான பொருட்கள் :

கடலை மாவு - 1/2 ஆழாக்கு,
கடைந்த லேசாகப் புளித்த கெட்டியான மோர் - 1½ ஆழாக்கு,
உப்பு - ½ டீஸ்பூன்,
மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை,
இஞ்சி - ½ அங்குலத் துண்டு,
பச்சை மிளகாய் - 2
(இரண்டையும் விழுதாக்கவும்)



ஜவ்வரிசி, சேமியா, அவல், க.பருப்பு, ப.பருப்பு, பால், தேங்காய், காரட் பாயசம் அலுத்துவிட்ட நிலையில் சிவப்புப் பூசணி துருவி நெய்யில் வதக்கி சர்க்கரை, பால், ஏ.தூள் சேர்த்துப் பாயசம் / கீர் செய்ய எனக்குப் பாத்திரம்தான் மிச்சம்.

- லட்சுமி ஸ்ரீனிவாசன்

தாளிப்பதற்கு :
எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்,
கடுகு - ½ டீஸ்பூன்

மேலே அலங்கரிக்க :
கொத்துமல்லித் தழை
துருவிய தேங்காய் –விருப்பப்பட்டால்.

செய்முறை :

1. குறிப்பிடப்பட்ட எல்லாப் பொருட்களையும் கட்டியில்லாமல் நன்றாகக் கலந்த பிறகு மைக்ரோவேவ் ஓவன் பாத்திரத்திற்கு மாற்றவும்.
2. மைக்ரோ ஹையில் (100% power) 5 நிமிடங்கள் வைக்கவும். மத்தியில் இரண்டு தடவை கலந்து விடவும்.
3. சிறிது கலவையை எடுத்து ஒரு தட்டின் மேல் எண்ணெய் பூசி அதில் தேய்த்து உருட்டிப் பார்க்கவும். பாய் போல உருட்ட முடிந்தால் கலவை தயாரானதாக அர்த்தம்.
4. சிறிது எண்ணெய் பூசிய அலுமினியம் ஃபாயில் (Aluminium Foil) மேல் ஒரு அகலக் கரண்டியால் தேய்க்கவும்.
5. ஒரு எண்ணெய் தடவிய கத்தியின் உதவியால் ரிப்பன் போல வெட்டவும்.
6. பாயைச் சுருட்டுவது போல அழகாகச் சுருட்டி ஒரு தட்டில் பரவலாக அடுக்கவும்.
7. எண்ணெயுடன் கடுகு சேர்த்து ஒரு சிறிய மைக்ரோவேவ் கண்ணாடிக் கிண்ணத்தில் வைத்து மேலே இன்னொரு கிண்ணம் மூடி மைக்ரோவேவ் ஓவனில் 2½ நிமிடங்கள் வைத்து எடுத்து (கடுகு பொரிந்தவுடன்) கண்டிவியின் மேல் ஊற்றவும். (குறைந்த கலோரிச் சத்து வேண்டுபவர்கள் எண்ணெயை வடித்து விட்டு கடுகை மட்டும் மேலே போடலாம்)
8. கொத்துமல்லித் தழையால் அலங்கரிக்கவும்.

குறிப்பு : இந்த நேரம் ½ ஆழாக்கு மாவு உபயோகப்படுத்தும் போது 800 வாட்ஸ் ஓவனில் சரியாக இருக்கும். மாவை இரட்டிப் பாக்கினால் வேகும் நேரம் மேலும் 2 அல்லது 3 நிமிடங்கள் அதிக மாகலாம். நேரத்தையும் இரட்டிப் பாக்க வேண்டாம். அதிகமாக வெந்தாலும் சுருட்ட வராது. குறைவாக வெந்தாலும் வராது. சரியான பதம் முக்கியம்.

இந்த இனிப்பையும், காரத்தையும் செய்ய உங்களுக்கு மொத்தமாக 20 நிமிடங்கள் இருந்தால் போதுமானது. இதைப் போன்ற சமையலறைச் சாதனங்களால் இளவயதினர் நம்மைப் போல அதிக நேரம் சமைப்பதற்கு செலவிடாமல் குறைந்த நேரத்தில் சுலபமாக தினசரி சமையலை முடித்து விட்டு மிச்சமாகும் நேரத்தில் நிறைய சாதிக்கலாமே. வாழ்த்துக்கள். அடுத்த வருடம் அனைவருக்கும் மிகச் சிறந்த வருடமாக நல்லதே நடக்கும் வருடமாக அமையட்டும்.

மைக்ரோவேவ் சந்தேகங்கள்

கடந்த 10 வருடங்களாக மைக்ரோ-வேவ் ஓவன் உபயோகப்படுத்தி பலமுறை, பலவிதங்களில் செய்து பார்த்துத் தெரிந்து கொண்ட விஷயங்களும், அந்த ஓவன் எப்படி வேலை செய்கிறது என்று புத்தகங்கள் வாயிலாகத் தெரிந்து கொண்டதையும் கேள்வி – பதில் வாயிலாக உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள ஆவல்.

1. நுண்ணிய அலைகள் (Micro Wave) என்றால் என்ன? அது எப்படி சமைப்பதற்கு உபயோகப்படுகிறது?

ஒரு மைக்ரோவேவ் ஓவனின் முக்கிய பாகமானது மேக்னட்ரான் (Magnetron) எனப்படுவது. மின்சாரமானது இதனுள்ளே நுழைந்து வெளிப்படும் போது நுண்ணிய மைக்ரோ அலைகளாக மாற்றப்படுகிறது. இந்த அலைகள் உணவின் உள்ளே நுழையும் போது கிரகிக்கப்பட்டு உணவில் உள்ள கோடிக் கணக்கான துகள்கள் (molecules) இந்த அலைகளின் அதே வேகத்திற்கு (high velocity)

பழுத்துவிடும் என்று வாங்கி வந்த பப்பாளிக்காய் 4 நாட்கள் ஆகியும் பழுக்கவில்லை. பார்த்தேன் தோல், கொட்டை நீக்கி நறுக்கி பயற்றம் பருப்பு வேகவிட்டு இரண்டு ப.மிளகாய் கீறிப் போட பப்பாளி டால் நன்றாக இருந்தது.
- லட்சுமி ஸ்ரீனிவாசன்





''உஜாலாவின் உன்னத வெண்மை விஞ்ஞான ரீதியிலான சாதனை.''

INSTA-WHITENING SYSTEM

ஜோதி லேபின் ஆய்வுக் கூடத்தில் தொடர்ந்து நன்கு சோதிக்கப்பட்டு வெற்றிகரமாக நிரூபிக்கப்பட்ட உஜாலாவின் இன்ஸ்டா வைட்னிங் சிஸ்டம் (I.W.S.)™ இது தண்ணீரில் உடனடியாகக் கரைவதோடு, துணிகளின் நுட்பமான நூலிழைகளினுள் ஆழ்ந்து ஊடுருவிவெண்மையின் வெளிச்சத்தை துணிகளில் உடனடியாய் வெளிக்கொணர்கிறது. துணிகள் மீண்டும் துவைக்கும்போது, அழுக்குடன் முழுவதும் வெளியே தள்ளப்பட்டு விடுகிறது. நாட்கள் பல ஆனாலும் துணிகளின் இயல்பான வண்ணம் மாறாமல் புதிது போலவே பாதுகாக்கிறது. ஸ்கின் இரிட்டேஷன்-ஓரல் டாக்சிசிடி சோதனைகளில் பாதுகாப்பானது என ஆதாரபூர்வமாக கண்டறியப்பட்ட தயாரிப்பு உஜாலா ஒன்றே.

1983 முதல் அனேக கோடி உள்நாடு-வெளிநாடு வாடிக்கையாளர்களுக்கு முழுதிருப்தியை உஜாலா வழங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. பாரத நாடெங்கும் பல மாநிலங்களில் உள்ள ஜோதி லேபின் விஞ்ஞான தொழில் நுட்ப மேன்மை மூலம் கடும் தரக்கட்டுப்பாடு முறைகளால் தயாரிக்கப்பட்டு ஒவ்வொரு உஜாலாவும் உங்களை அடைகிறது.

விஞ்ஞான ஆதாரமற்ற முறையில், இரசாயன நிறுவனங்கள் தயாரிக்கும், நூலிழைகளை பலவீனப்படுத்தும், வண்ணம் குறைக்கும் மூலப்பொருட்கள் ஏதும் இதில் இல்லை. தரங்குறைந்த, கலப்பட இரசாயனக் கலவைகள் உங்களின் துணிகளுக்கு சேதம் ஏற்படுத்த இடம் அளிக்காதீர்கள்.

உஜாலா என கேட்டு வாங்கும் போது விஞ்ஞானபூர்வமற்ற ஏதேனும் ஒரு போலி தயாரிப்பை நீங்கள் பெறவில்லை என்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்.



வெண்மையின் புதிய நிறம்

A product of Jyothy Laboratories Ltd.

அதாவது ஒரு வினாடியில் 2450 மில்லியன் முறைகள் அதை அசைவுறச் (Oscillate) செய்கிறது. அதனால் இந்தத் துகள்களில் ஒரு தேய்ப்பு (Friction) ஏற்பட்டு உணவு சூடாகி சமைக்கப்படுகிறது.

2. உலோகத்தினால் ஆன பாத்திரங்களை ஏன் மைக்ரோவேவ் ஓவனில் உபயோகப் படுத்தக்கூடாது?

பதில் : மைக்ரோ அலைகளானது உலோகத்தின் உள்ளே நுழைய இயலாது. பிரதிபலித்து விடும். அதனால் அப் பாத்திரத்தின் உள்ளே இருக்கும் உணவுகள் சூடாகாது.

அதே சமயம் மைக்ரோவேவ் ஓவனின் உள்புறம் உலோகத் தகட்டால் செய்யப்பட்டுள்ளது. இது நுண்ணிய அலைகளை பிரதிபலித்து அலைகள் மத்தியில் வருமாறு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இவ்வாறு வருவதால் மத்தியில் உள்ள வட்ட வடிவ திரும்பும்படி அமைக்கப்பட்டுள்ள (Turn table) தட்டின் மேல் வைக்கப்படும் பாத்திரத்தின் உள்ளே இருக்கும் உணவில் எல்லா பாகத்திலிருந்து ஊடுருவும்படி உதவி செய்கிறது. அதனால் அதிகப்படியான அலைகளை உட்கிரகித்து உணவு சீக்கிரமாக வேகிறது.

3. எந்தவிதமான பாத்திரங்களை மைக்ரோ-வேவ்-ஓவனில் உபயோகப் படுத்தலாம்?

ஓவனில் வைக்க உபயோகப்படுத்தப்படும் கண்ணாடிப் பாத்திரங்கள் (Oven proof glass containers), பீங்கான் பாத்திரங்கள், மண்பாண்டங்கள், சைனாக் களிமண்ணில் செய்த பாத்திரங்கள் போன்றவைகளை சமைக்க உபயோகப்படுத்தலாம். ஆனால் அதில் எந்த விதமான உலோக டிசைன், விளிம்புகளில் தங்க, வெள்ளி முலாம் போன்ற டிசைன்கள் இருக்கக் கூடாது. பிளாஸ்டிக் மற்றும் மெலமைன் (Melamine) பாத்திரங்கள், தட்டுக்களை உணவுகளை சூடாக்குவதற்கு மட்டும் உபயோகப்படுத்தலாம்.

ஒருசில பிளாஸ்டிக் பாத்திரங்கள் (மார்க்கெட்டில் கிடைக்கிறது) மைக்ரோவேவ் ஓவனில் 110டிகிரி செல்ஷியஸ் வரை சமைக்க உபயோகப்படுத்தலாம் என்று கூறி விற்கிறார்கள். இந்தப் பாத்திரங்களை மைக்ரோ-வேவ் ஓவனில் எண்ணெய் சேர்க்காமல் செய்யும் உணவுகளை சமைக்க மட்டும் உபயோகப்படுத்தலாம். தண்ணீர் சேர்த்து சமைக்கப்படும் உணவை விட எண்ணெய் சேர்த்துச் செய்யும் உணவுகள் அதிக சூடு அதாவது 300 டிகிரி செல்ஷியஸுக்கும் மேலும் கூட சூடு அடைய வாய்ப்பு உண்டு. அப்படி நேரும் போது அந்த பிளாஸ்டிக் பாத்திரங்கள் உருகி விட வாய்ப்புகள் அதிகம்.

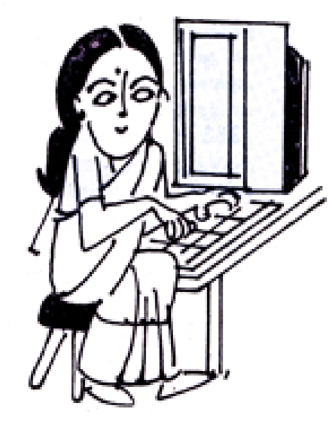
4. கரகரப்பாக எண்ணெயில் பொரிக்கும் உணவுகளை மைக்ரோ-வேவ் ஓவனில் பொரிக்க இயலுமா?

எண்ணெயின் கூட்டுத் தன்மையை கட்டுப்பாட்டில் வைப்பதற்கு மைக்ரோ-வேவ் ஓவனில் இயலாது. பொதுவாக விஞ்ஞானப் பூர்வமாக சிந்தித்தால் உணவை எண்ணெயில் பொரிக்கும் போது உணவின் மேல் பாகம் மட்டும் சூடான எண்ணெயில் போடும் போது கரகரப்பாக ஆகிறது. ஆனால் இந்த மைக்ரோவேவ் ஓவனில் உணவானது உள்ளுக்குள்ளே முக்கியமாக தண்ணீர்த் துகள்கள் உள்ளவை சீக்கிரமாக வேகிறது. இந்தக் காரணத்தினால் சூடான எண்ணெயில் பொரிப்பதை இதில் செய்ய இயலாது.

கம்ப்யூட்டரில் பெண்கள்

மென் பொருள் துறையின் வளர்ச்சி இந்தியாவிற்கு ஒரு மிகப் பெரிய வரப்பிரசாதம். இத்துறை பெண்களுக்குப் பல வேலை வாய்ப்புக்களை ஏற்படுத்தியுள்ளது. மற்ற பொறியியல் துறைகளை பொறுத்தமட்டில் பெண்களுக்கு உடல் உழைப்பும் அலைச்சலும் அதிகம். அதனால் இத் துறைகளில் அவர்கள் திறமைகளை வெளிகாட்ட முடியவில்லை. ஆனால் மென்பொருள் துறையிலே அறிவுத் திறனே பிரதானமானது. காலகாலமாகவே இந்தியப் பெண்கள் ஸ்திரமான மனமும் கடமைகளை கண்ணும் கருத்துமாக நிறைவேற்றும் இயல்புமுடையவர்கள்.

இவ்வியல்புகளே மென்பொருள் துறையில் மிக முக்கியமானவை. இதனால் இந்தியப் பெண்கள் இத் துறையில் பிரகாசிக்கின்றனர். இதற்குச் சான்றாக தமிழ் நாட்டில் இரண்டு பெண்கள் பொறியியல் கல்லூரிகள் இயங்குகின்றன.



பழையது வாரம்

காட்சி : 1

கதாபாத்திரங்கள் : ஸ்ரீரங்கம்மாள் பாட்டி, திருநாராயணன் தாத்தா (இனி தொடர்ந்து இந்த நாடகத்தில் பாட்டி, தாத்தா என்றே குறிப்பிடப்படுவார்கள்).

இடம் : தாத்தாவின் வீட்டு முன் ஹால்.

சூழல் : டீவி. பெரிதாக சத்தம் போட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. தாத்தா டீவியின் முன் அமர்ந்திருக்கிறார்.

டீ.வி. அறிவிப்பாளர் : "இந்தியத் தொலைக்காட்சிகளில் முதன் முறையாக "பழையது வாரம்!" - அரதப் பழசான அந்தக் காலப் படங்களின் அட்டகாச அணிவகுப்பு!

திங்கட் கிழமை - தித்திக்கும் பக்திப் படம்!

செவ்வாய்க் கிழமை - சிந்திக்க வைக்கும் சிறந்த படம்!

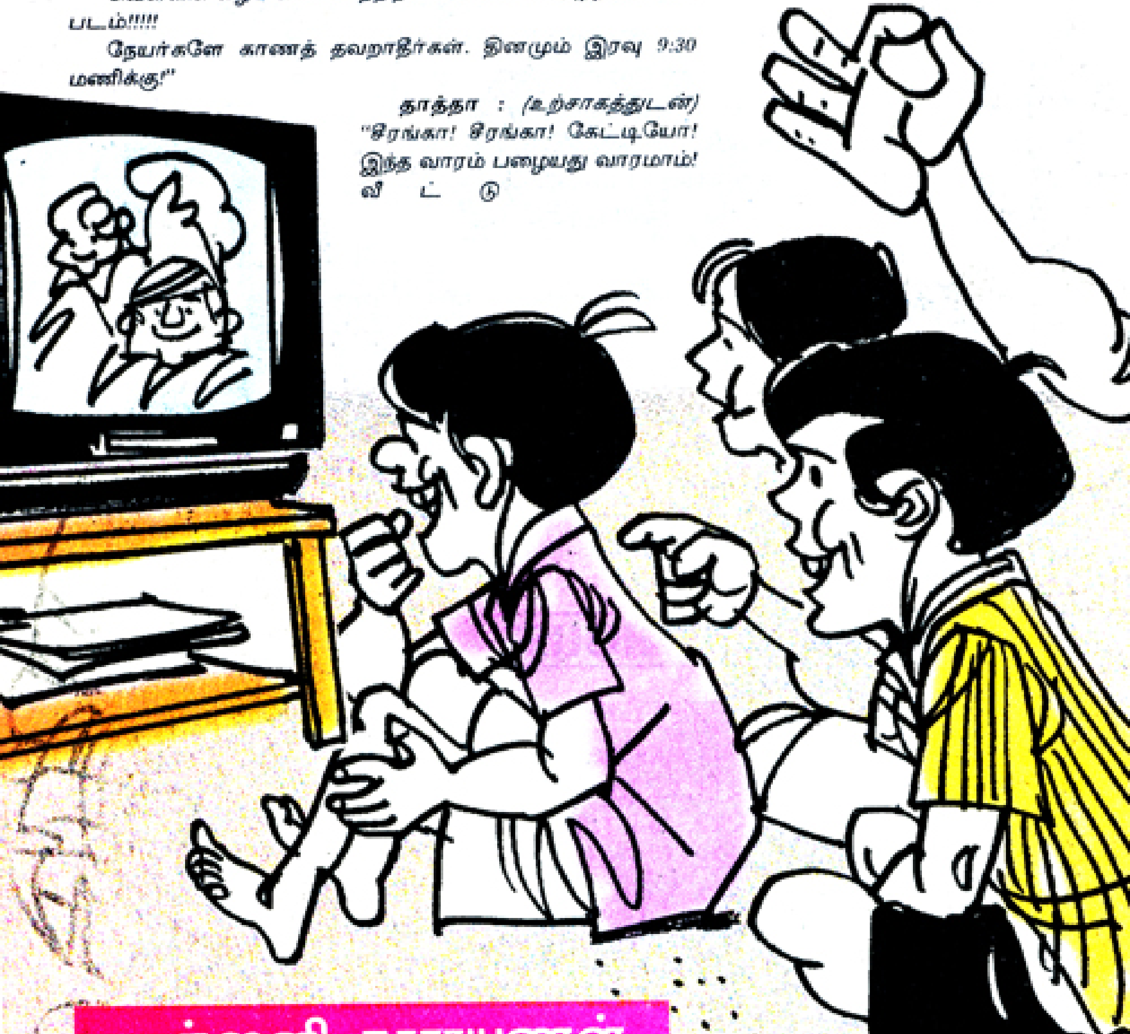
புதன் கிழமை - புண்ணியம் தரும் புராணப் படம்!!!

வியாழக் கிழமை - விலாக்குலுங்க சிரிக்க வைக்கும் நகைச்சுவைப் படம்!!!!

வெள்ளிக் கிழமை - வெற்றிநடை போட்ட அந்தக் காலப் படம்!!!!!

நேயர்களே காணத் தவறாதீர்கள். தினமும் இரவு 9:30 மணிக்கு!"

தாத்தா : (உற்சாகத்துடன்) "சீரங்கா! சீரங்கா! கேட்டியோ! இந்த வாரம் பழையது வாரமாம்! வீ ட் டு



ரஞ்ஜனி நாராயணன்

வேலையெல்லாம் நீ பரபரன்னு முடிச்சுடு! மத்தியானம் கொஞ்ச நேரம் படுத்துண்டுட்டா, ராத்திரி கண் முழிச்சுப் படம் பார்க்கலாம்!"

(எழுந்திருந்து ஹாலில் குறுக்கும் நெடுக்குமாகத் துள்ளல் நடை போட்டபடியே)

"என்னென்ன படம்னு பேரே சொல்லலை பாரு! எந்தப் படமானாலும் சரி! விடாம பார்த்துடணும், சரியா?"

(டீன் ஏஜ் பையனின் பரபரப்பு தொற்றிக் கொள்கிறது அவருக்கு)

பாட்டி : "ஆமாங்க! எல்லாப் படங்களையும் பார்த்துடணும்! இன்னொரு சான்ஸ் கிடைக்குமோ, என்னவோ?"

பாட்டியும் தாத்தாவும் இப்படியாக 'பழையது வாரத்தை' கொண்டாட ஆயத்தமாக, இவர்களது பேரன், பேத்திகள் - லீவிற்கு வீட்டில் இருக்கும் சிறுவர் சிறுமியர் – மிகுந்த 'கடுப்பில்' இருந்தனர்.



காட்சி : 2

கதாபாத்திரங்கள் : *தேஜஸ் கிருஷ்ணா, அவன் தங்கை ரங்கஸ்ரீ, கேசவ், அவன் தங்கை மயூரவல்லி.*

இடம் : அந்த வீட்டின் வேறு அறை.

தேஜஸ் : "சே! நாம வீட்ல இருக்கப் போற இந்த ஒரு வாரத்துலதானா இந்த டீ.வி.காரங்க பழைய படங்களின் அட்டகாச அணிவகுப்பை நடத்தணும்? நம்மோட பேட் லக்!" (அலுத்துக் கொள்ளுகிறான்).

ரங்கஸ்ரீ : "ஏதாவது பண்ணி டீ.வி. வராம பண்ணிட்டா...?"

மயூரா : "பேசாம கேபிள் கனெக்ஷனை பிடுங்கிவிட்டுடலாமா?"

கேசவ் : *(கோபமாக)* "என்ன பேசறீங்க ரெண்டு பேரும்? நீங்க சொல்ற மாதிரி செய்தா நாம எப்படி டீ.வி. பார்க்கறது? எம் டீவி. வீ சேனல், கார்ட்டூன் நெட் வொர்க் எல்லாம் மிஸ் பண்ண முடியுமா? மூளையை உபயோகிக்க ஐடியா குடுங்க!"

ரங்கஸ்ரீ : "எலெக்டிரிசிடி போர்டுக்கு ஃபோன் பண்ணி கரண்ட் கட் பண்ணச் சொல்லலாமா?"

தேஜஸ் : *(அவளை முறைக்கிறான்)* "மூளையை உபயோகின்னு கேசவ் சொன்னான்!"

(பாட்டியும் தாத்தாவும் அறைக்குள் வருகின்றனர்)

தாத்தா : "என்னடா பசங்களா, இது? நாலு பேரும் நாலு திசையைப் பார்த்து உட்கார்ந்துக்கிட்டிருக்கீங்க?"

மயூரா : "அது ஒண்ணுமில்லே, தாத்தா. உங்களையும் பாட்டியையும் பழைய சினிமா பார்க்க விடாம எப்படி தடுக்கறதுன்னு..."



துணிகளுக்கு நீலம் போடும் போது துணிகளை ஒட்டப் பிழிந்தால் நீலம் திட்டுத் திட்டாக துணியில் படியும். மாறாக நீலத் தண்ணீரில் துணிகளை தோய்த்தெடுத்துப் பிழியாமல் அப்படியே உலர்த்திப் பாருங்கள். துணியில் நீலம் ஒரே சீராக பரவியிருப்பதுடன், வெயிலில் போட்டாலும் வெளுத்துப் போகாமலிருக்கும்.

— விஜயராணி.

கேசவன் : *(ஓடி வந்து அவன் வாயைப் பொத்துகிறான்)* "சரியான ஓட்டை வாய்..."

பாட்டி : *(ஆச்சர்யமாக)* : "ஏண்டா நாங்க பழைய சினிமா பார்த்தால் உங்களுக்கு என்ன?"

தேஜஸ் : "நீயும் தாத்தாவும் சினிமா பார்த்துக்கிட்டு இருந்தா கேபிள் டீ.வி.ல போடற படத்தை எங்களால் பார்க்க முடியாதே!"

பாட்டி : "அதுனால என்ன? நீங்களும் எங்களோட சேர்ந்து பழைய படங்களைப் பாருங்களேன்!"

கேசவன் : "போ, பாட்டி! எங்களால அந்தப் பழைய சினிமாவையெல்லாம் பார்க்க முடியாது!"

தாத்தா : "ஏண்டா?"

தேஜஸ் : "பழைய படம்னா ரீலெல்லாம் தேய்ஞ்சு போயி மழை பெய்யும்!"

ரங்கஸ்ரீ : "ராஜாலேருந்து வாசல்ல நிக்கற கூர்க்கா வரைக்கும் எல்லோரும் பாடுவாங்க!"

மயூரா : "ராஜாவெல்லாம் ஃப்ராக் போட்டுக்கிட்டு வருவாங்க!"

கேசவன் : "படத்துல டயலாக்கே இருக்காது! பாதி படம் பாட்டா இருக்கும்!"

(தாத்தாவும் பாட்டியும் அடக்க முடியாமல் சிரிக்கிறார்கள்)

தாத்தா : *(சிரித்தபடியே)* "கார்த்தாலேருந்து ராத்திரி வரைக்கும் நீங்க நாலு பேரும் உங்களுக்குப் பிடிச்சதைப் பாருங்க! ராத்திரி 9:30 மணிக்கு மேலே நாங்க சினிமா பார்க்கறோம்! சரியா?"

பாட்டி : "நீங்கள்லாம் சீக்கிரமா படுத்துத் தூங்கிடுங்க! சினிமா பார்க்க வேண்டாம்!"

தேஜஸ் : "எங்களுக்கு சீக்கிரம் தூக்கம் வராதே?"

பாட்டி : "புத்தகம் ஏதாவது படியுங்க!"

மயூரா : "போ, பாட்டி! அடுத்த வாரம் ஸ்கூல் திறந்துடுவா! அப்புறம் ஓயாம படிப்புதான்!"

தாத்தா : "சரி! என்னமோ பண்ணுங்க! நாங்க ரெண்டு பேரும் சினிமா பார்க்கத்தான் போறோம்!"

தாத்தா கண்டிப்புடன் சொல்லிவிட்டுப் போக, சிறுவர் சிறுமியர்களுக்கு முகம் வாடுகிறது. நால்வரும் 'குசுகுசு'வெனப் பேசிக் கொள்கிறார்கள்.

காட்சி – 3

இடம் : *ஹால். நேரம் இரவு 9:15 திங்கட்கிழமை.*

கதாபாத்திரங்கள் : தாத்தா, பாட்டி பேரன்கள், பேத்திகள்.

தாத்தாவும் பாட்டியும் சினிமா பார்க்கத் தயாராக சோபாவில் உட்கார்ந்து கொள்கிறார்கள். பேரன் பேத்திகள் அந்த இருவரையும்

சுற்றி உட்காருகின்றனர்.

பாட்டி : "ஏண்டா கேசவா! நீங்கள்லாம் தூங்கலையா?"

கேசவன் : "ஊஹூம். உங்களோட சேர்ந்து சினிமா பார்க்கப் போகிறோம்!"

(நால்வரும் ஒருவரையொருவர் பார்த்து கண் சிமிட்டி சிரித்துக் கொள்கிறார்கள்)

படம் ஆரம்பமாகிறது.

தேஜஸ் 'படபட'வென்று கன்னத்தில் போட்டுக் கொள்கிறான். கண்களை மூடி கையைக் கூப்புகிறான்.

பாட்டி : "ஏய் தேஜஸ்! என்னடா பண்றே?"

கேசவன் : "இன்னிக்கு 'பக்திப் படம்' இல்லையா? அதான் தேஜஸ் பக்தியா படம் பார்க்கிறான்."

(கிளுகிளுவென்று நால்வரும் சிரிக்கிறார்கள்)

மயூரா: "இந்தாங்க. எல்லாருக்கும் தித்திப்பு மிட்டாய்! இன்னிக்கு தித்திக்கும் பக்திப் படம்! அதனால மிட்டாய வாயில போட்டுக்கிட்டு படத்தைப் பாருங்க!"

(மறுபடியும் நால்வரும் கைதட்டி சத்தமாகச் சிரிக்கிறார்கள்)

தாத்தா : *(பாட்டியிடம் ரகசியமாக)* "புரியறதா சிரங்கம்! இந்தப் பசங்க நாலு பேரும், இந்த மாதிரி சிரிச்சு ரகளை பண்ணினா நாம ரெண்டு பேரும் படம் பார்க்காம எழுந்து போயிடுவோம்னு ஐடியா பண்றதுகள்!"

பாட்டி : "ஆமாங்க! நாம பாட்டுக்கு படம் பார்க்கலாம்! அதுகள் அடிக்கற லூட்டியை அடிக்கட்டும்!"

பாட்டியும் தாத்தாவும் குழந்தைகள் அடிக்கும் கூத்தை ரசித்தபடியே படத்தைப் பார்க்கிறார்கள். நான்கு நாட்களும் இப்படியே கழிகிறது. விடாக்கண்டன், கொடாக்கண்டன் போல பேரன் பேத்திகள் செய்யும் கேலியையும் கிண்டலையும் அலட்சியப்படுத்தி விட்டு பாட்டியும் தாத்தாவும் 'பழையது வார'த்தை ரசிக்கிறார்கள்.

காட்சி – 4

இடம் : *ஹால். வெள்ளிக்கிழமை இரவு 9.15 மணி.*

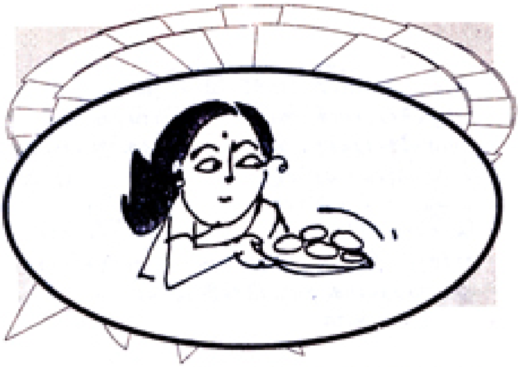
கதாபாத்திரங்கள் : தாத்தா பாட்டி பேரன்கள் பேத்திகள்.

அன்று அந்தக் காலத்தில் பிரபலமாக இருந்த மிகப் பெரிய சினிமா கம்பெனி எடுத்த பிரம்மாண்டமான படம்.

தாத்தாவும் பாட்டியும் வழக்கம் போல சோபாவில் அமர்ந்திருக்கின்றனர்.

"லெஃப்ட், ரைட், லெஃப்ட், ரைட், லெஃப்ட், ரைட்" சத்தம் கேட்டு தாத்தாவும் பாட்டியும் திரும்பிப் பார்க்கிறார்கள்.

லெஃப்ட், ரைட், லெஃப்ட், ரைட் தேஜஸ்



அடை மாவில் தக்காளி, வெங்காயம், பச்சை மிளகாயை மிகவும் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு குழிபணியாரம் செய்து பாருங்கள். அடுத்த முறை இந்தக் குழி பணியாரம் செய்வதற்காகவே அதிகமாக அடைக்கு அரைப்பீர்கள்.

– பத்மஜா ராமகோபால்.

சொல்லியபடியே முன்னால் வர, கேசவன், ரங்கஸ்ரீ, மயூரா அவன் பின்னால் லெஃப்ட் ரைட் பண்ணியபடியே வருகிறார்கள்)

தாத்தா : "என்னடா இது! இப்படி ரகளை பண்றீங்க?"

பாட்டி : "இதோ பாருங்க பசங்களா! உங்களோட பாச்சா ஒண்ணும் எங்ககிட்ட பலிக்காது! சமர்த்தா உட்கார்ந்துகிட்டு படத்தைப் பாருங்க!"

தேஜஸ் : "பாட்டி! நாங்களும் படத்தைப் பார்க்கத்தான் போகிறோம்! இன்னிக்கு வெற்றிநடை போட்ட படமில்லையா? அதான் நாங்களும் வெற்றி நடை, வீரநடை, பூனை நடை நடந்து வரோம். லெஃப்ட், ரைட், லெஃப்ட் ரைட்... அபவுட் டேர்ன்!"

(வந்து உட்காருகிறான்)

மயூரா, ரங்கஸ்ரீ : "மியாவ்... மியாவ்" (சுத்திக் கொண்டு 'கேட் வாக்' செய்தபடியே வந்து உட்காருகிறார்கள். கேசவனும் அவர்களுடன் வந்து சேர்ந்து கொள்கிறான்).

தாத்தா : "பசங்களுக்கு நல்ல மூளை! என்னமா கிண்டல் அடிக்கறதுகள் பாரு!"

பாட்டி: "பழையது என்றாலே இளப்பம்! அதான் இப்படி கிண்டல்!"

(படம் ஆரம்பிக்கிறது)

ஆரம்பக் காட்சிகளே விறுவிறுப்பாக இருக்கவே, சிறுவர் சிறுமியர் கிண்டலை மறந்து படம் பார்க்க ஆரம்பிக்கின்றனர்.

மயூரா : "இடுப்பில குடத்தோட வராங்களே, இந்த மாமிதான் ஹீரோயினா பாட்டி? எவ்வளோ அழகா இருக்கா!"

தேஜஸ் : "ஹீரோவும் செம ஸ்மார்ட்! குதிரை மேல என்ன கம்பீரமா வரார் பாரு!"

கேசவனும், ரங்கஸ்ரீயும் படத்துடன் ஒன்றியிருக்கின்றனர். கதையும் காட்சிகளும் விறுவிறுப்பாக நகரவே நால்வரும் ரசித்துப் பார்க்கின்றனர். கதாநாயகி கதாநாயகனைக் காப்பாற்ற உதவிக்கு ஆள் தேடும் போது இவர்களும் பரபரக்கின்றனர். வில்லனின் கையில் கதாநாயகி அகப்படாமல் இருக்க வேண்டுமே என்று நிஜமாகவே கவலைப்படுகின்றனர். நகைச்சுவைக் காட்சிகளில் கண்களில் நீர் வர சிரிக்கின்றனர்.

தாத்தா : "பார்த்தாயா சிரங்கம்! பசங்களுக்கு இந்தப் படம் ரொம்பவும் பிடிச்சுப் போயிடுச்சு!"

பாட்டி : "திறந்த வாய் மூடாம இல்ல பார்க்கறாங்க."

மயூரா : "பாட்டி, தாத்தா ப்ளீஸ்! பேசாதேங்க! க்ளைமாக்ஸ் சீன்!"

பிரம்மாண்டமான முரசுகளின் மீது கதாநாயகியும், அவளது தோழிகளும் நடனமாட ஆரம்பிக்கின்றனர்.

ரங்கஸ்ரீ : "பாட்டி! இப்போ என்னாகும்? ஹீரோ எங்கேருந்து வருவார்?"

பாட்டி : "சஸ்பென்ஸ்! நீயே பாரு! நான் சொல்ல மாட்டேன்!"

இசையும் நடனமும் மனதை மயக்குகிறது. சிறுவர் சிறுமியர் கையால் தாளம் போட்டுக் கொண்டே காட்சியை ரசிக்கின்றனர்.

தேஜஸ் : "அந்தக் காலத்திலேயே இப்படி ஒரு செட்! டான்ஸும் ம்யூசிக்கும் சிம்ப்ளி அமேசிங்!"

கேசவ் : "இன்னும் ஹீரோவைக் காணோமே!"

ரங்கஸ்ரீ : "ஹீரோ வரலைன்னா, ஹீரோயின் மாட்டிப்பாளே! ஓ! காட்! ஹீரோவை சீக்கிரம் அனுப்பேன்!"

மயூரா : *(சஸ்பென்ஸ் தாங்க முடியாமல் எழுந்து நின்று விடுகிறாள்)*

"பாட்டி ப்ளீஸ்! சொல்லேன்! ஹீரோ எப்படி வருவார்?".

பாட்டி பதில் சொல்லுமுன் முரசுகள் திறந்து ஹீரோவும் அவரது படை வீரர்களும் வெளிவருகிறார்கள். வில்லனுக்கும், ஹீரோவிற்கும் கடுமையான சண்டை! ஹீரோவின் கை மேலோங்கும் போதெல்லாம் தேஜஸும் கேசவனும் கைதட்டி ஆரவாரம் செய்கிறார்கள். கடைசியில் ஹீரோ ஜெயிக்க, படம் முடிவடைகிறது. சிறுவர் சிறுமியர் கைதட்டி ஆரவாரம் செய்கின்றனர்.

தேஜஸ் : *(ஓடி வந்து பாட்டியைக் கட்டிக் கொள்கிறான்)* "பிரமாதம் பாட்டி படம்! சூப்பர்ப்!"

மயூரா, கேசவன், ரங்கஸ்ரீ : "ஆமாம் பாட்டி! நிஜமாகவே ரொம்ப நல்லா இருந்தது படம்! சூப்பரோ சூப்பர்!"

ரங்கஸ்ரீ : "நாட்டியக் குதிரை! நாட்டியக் குதிரை!" *(பாடியபடியே ஆடுகிறாள்)*

கேசவ் : "சாரி பாட்டி! சாரி தாத்தா! இந்த நாலு நாளா உங்க ரெண்டு பேரையும் படம் பார்க்க விடாம ரொம்ப தொந்தரவு பண்ணிட்டோம்!"

பாட்டி : "சாரியெல்லாம் எதுக்குடா? பழசுன்னாலே உங்க மாதிரி பசங்க நல்லாயிருக்காதுன்னு தீர்மானம் பண்ணிடறாங்க! எப்படிப்பட்ட படம் இது! நிஜமா சொல்லுங்க!"

மயூரா : "நிஜமாச் சொல்லணும்னா, ஐந்து நாள் படங்களுமே நல்லாத்தான் இருந்தது. நாங்க கேலியும் கிண்டலும் பண்ணிக்கிட்டு இருந்தாலும் எல்லாப் படங்களையுமே ரசிச்சோம்!"

தாத்தா : "இதிலேருந்து என்ன தெரியுது?"

தேஜஸ் : "பழசுன்னா நல்லதாகவும் இருக்கலாம்!"

ரங்கஸ்ரீ : "புதுசுலே கெட்டதும் இருக்கலாம்!"

கேசவ் : "ஆராய்ஞ்சு பார்த்து புரிஞ்சுக்கறது தான் புத்திசாலித்தனம்!"

மயூரா : "ஆமாம்! ஆமாம்! நாட்டியக் குதிரை! நாட்டியக் குதிரை!"

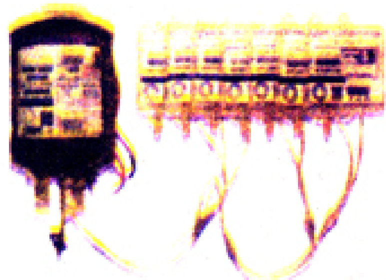
(ரங்கஸ்ரீ, தேஜஸ், கேசவ் எல்லோரும் மயூராவுடன் சேர்ந்து பாடிக் கொண்டே ஆடுகிறார்கள். தாத்தாவும் பாட்டியும் கைதட்டி ரசிக்கிறார்கள்)

நவராத்திரியில் எனக்கு நான்கு சில்வர் பேசின் எல்லோரும் வைத்துக் கொடுத்தது சேர்ந்து விட்டது. தெருவில் பாத்திரம் பத்த வைப்பவரிடம் கொடுத்து பேசனின் அடியில் மட்டும் துளை போட்டுக் கொண்டேன். இப்பொழுது காய்கறி வடிகட்ட, வடை, போண்டா செய்து வைக்க அழகான சின்ன வடிகட்டி பேசன் தயாராகி விட்டது.

– என். விஜயலட்சுமி.



சிக்கலான நோய்களுக்கு சிறப்பான சிகிச்சை



மருத்துவ உலகம் நாளுக்கு நாள் முன்னேறிக் கொண்டே வருகிறது. பல புதிய நோய்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன. அதற்கேற்ற மருத்துவரும், நல்ல மருந்துகளும் வெளிவந்துள்ளன. இதனால் சராசரி மனிதனின் ஆயுட்காலம் அதிகரித்து விட்டது! இன்று நவீன உலகில் மருத்துவத் துறையில் செயல்படுத்தப்பட்டு வரும் சில புதிய சிகிச்சை முறைகளை விளக்குகிறார் 'ரிஜிட்' மருத்துவமனையின் இயக்குநரான டாக்டர். ஜே. எஸ். ராஜ்குமார்.



''சென்ற நூற்றாண்டிற்கும் இந்தப் புதிய நூற்றாண்டிற்கும் உள்ள இடைவெளியில் ஏற்பட்டுள்ள மிகப் பெரிய மருத்துவ முன்னேற்றம் என்று நாம் சொல்லக் கூடியது வலியில்லாத சிகிச்சை முறை என்பதே. உடலில் தலை முதல் கால் வரை உள்ள உறுப்புகளில் எங்கு பிரச்னை ஏற்பட்டாலும், அதனை மிக நுண்ணிய முறையில் எந்தக் குறைபாட்டையும் ஒதுக்கி விடாமல் நன்கு அவசி ஆராய்ந்து செய்யக் கூடிய 'ஸ்கோபி' சிகிச்சை முறை ஒரு முக்கிய முன்னேற்றம்.

தலையின் உள்ளே உள்ள மிக நுண்ணிய பகுதியான மூளையைக் கூட 'வென்ட்ரிகுலோஸ்கோபி' மூலம் தெளிவாகப் பார்க்க முடிகிறது. இதே வரிசையில் கண் பகுதியை 'ரெடினோஸ்கோபி' முறையில் கண்ணின் சிறு பகுதியான பாப்பா மூலம் பார்க்க முடிகிறது. காதினை 'சைனஸ்' பகுதி மூலம் 'சைனஸ்கோபி' முறையில் பார்க்கலாம். வாய் முதல் தொண்டை, இரைப்பை, வயிறு, கல்லீரல், கணையம், சிறுகுடல், பெருங்குடல் முதலிய பகுதிகளை 'எண்டோஸ்கோபி' முறையில் தெளிவாகப் பார்க்கலாம். உடலில் உள்ள இரத்த நாளங்களில் ஏற்படும் அடைப்புகளை 'அஞ்சியோஸ்கோபி' மூலம் நீக்கி விடலாம். ஆசன வாயு மற்றும் பெருங்குடலின் கீழ்ப்பகுதியை 'கொலனோஸ்கோபி' மூலம் பார்க்கலாம்.

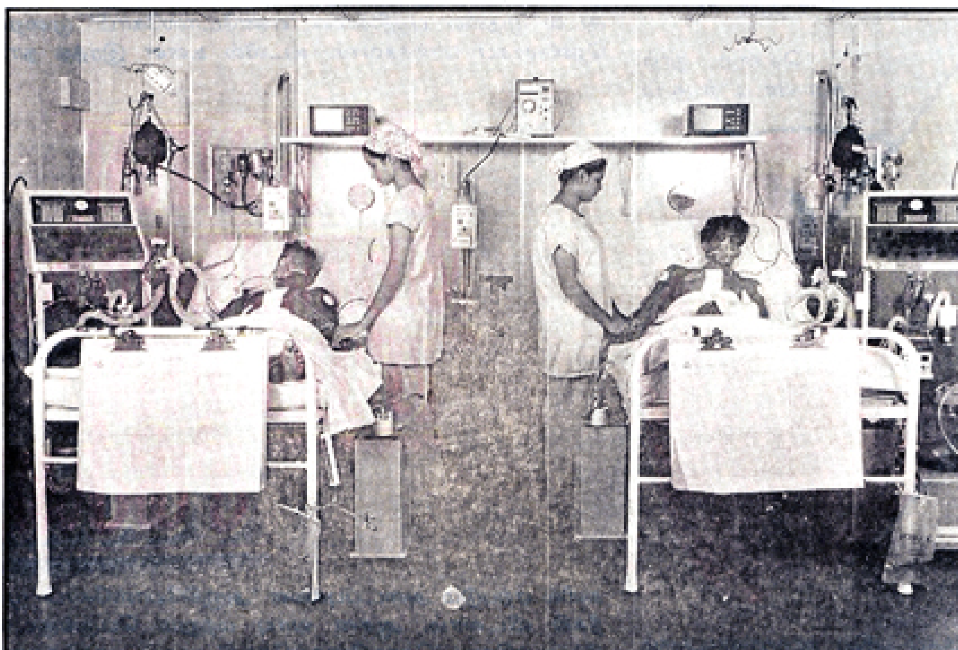
அடுத்ததாக, ''பிரச்னை எங்கு, எந்த அளவிற்கு ஏற்பட்டுள்ளது?'' என்பதை இந்த முறைகளில் தெரிந்து கொண்ட பிறகு மருந்துகள் கொடுத்து சிகிச்சை தொடங்கப்படுகிறது. மருந்துகள் இன்று மிக முன்னேறிய அளவில், வெளிநாட்டிற்கு இணையாக இந்தியாவிலேயே நல்ல தரத்துடன் கிடைக்கின்றன.

மருந்துகளினால் குணப்படுத்த முடியாத நிலையில் அறுவை சிகிச்சைகள்



செய்யப்படுகின்றன. ஆதிநாளில் அறுவை சிகிச்சை, கத்திகளால் உடலில் வெட்டுக்களை ஏற்படுத்தி உறுப்புகளில் செய்யப்பட்டது. நாளாக, நாளாக இந்தக் கத்திகள் மேலும் மேலும் கூர்மையாகவும், மெல்லியதாகவும் ஆக்கப்பட்டன. இன்று மின்சார உதவியுடன் லேசர்கதிர் வீச்சுடன் கொண்ட நுண்ணிய கத்திகளால் மிக மிக நுண்ணிய முறையில் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது.

அறுவை சிகிச்சையைத் தொடங்கு முன் நோயாளிக்கு மயக்க மருந்து அளிக்கப்படுமல்லவா? முன்னாளில் மயக்க மருந்தினை அளித்து, அதன் தாக்கம் குறைந்து 'குளோரோஃபார்மி'லிருந்து வெளிவருவதே அபாயகரமாக



இருந்தது. இன்று மயக்க மருந்து அளிக்கப்பட்டுள்ள அதே நிலையில் நோயாளியின் உடலின் மிக முக்கிய உறுப்பு களான இருதயம், சுவாசப் பை மற்றும் இதர உறுப்புகளும் அதன் செயல்பாடுகளும் வெளியே மற்ற இயந்திரங்களின் உதவியுடன் செயல்படுத்தப்படுகின்றன. இதனால் அறுவை சிகிச்சை செய்யும் மருத்துவர் தைரியமாக செயல்பட மிகவும் உதவியாக உள்ளது.

இதில் இன்னும் சற்று முன்னேற்றமடைந்து Harmonic Scalper என்ற முறையில் அல்ட்ரா சவுண்ட் அலைகளைப் போல் மிகவும் அதிக வேகத்துடன் உள்ள அலைகளைப் பயன்படுத்தி உடலில் தேவையான பகுதி ஒரு சொட்டு இரத்தம் சிந்தாமல் திறக்கப்படுகிறது. இன்று 'எயிட்ஸ்' நோயும், 'ஹெபடைடிஸ்-பி' கிருமிகளும் பலரது இரத்தத்தில் கலந்திருப்பதால் இரத்தம் ஏற்றுவதற்கு முன் மருத்துவர்கள் பலமுறை யோசிக்க வேண்டியுள்ளது. இந்த நிலையில் இந்தச் சிகிச்சை மிகவும் பயனுள்ள ஒன்றாக அமைந்துள்ளது.

இருதயப் பாதிப்பு ஏற்பட்ட பிறகு பலருக்கு இருதய பை-பாஸ் சர்ஜரி அவசிய மாகிறது. இந்தச் சிகிச்சையில் மார்பகத்தின் நடுப்பகுதியில் உள்ள 'ஸ்டெர்ணம்' (sternum) என்ற நரம்பு அறுத்து பிளக்கப் பட்டு சிகிச்சை செய்யப்படு கிறது. அதன் பிறகு ஸ்டீல் கம்பி களால் இப் பகுதி திரும்ப இணைக்கப்படுகிறது. இத்தகைய பெரிய சிகிச்சையை சிலரால் தாங்க முடியாமற்போகலாம். அவர்களுக்கு VATS - Video Assisted Thoracoscopic Surgery என்ற முறையில் 'தொரஸ்கோப்' என்ற கருவி கொண்டு, ஆங்காங்கே சிறிய அளவில் அறுவை சிகிச்சை செய்து எளிய முறை யில் மருத்துவம் அளிக்கப்படு கிறது.

பழுதடைந்து விட்ட உறுப்பு கள் சிலவற்றை மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்து புதுப்பிக்க முடி கிறது. கண்ணில் குறைபாடு ஏற்பட்டு கண்ணாடி போட வேண்டியிருந்தால், அதனை

சரிசெய்ய 'எக்ஸைமர் லேசர்' கொண்டு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. காதுகளில் கேட்கும் செயல்பாடு குறைந்து செவிட்டுத்தன்மை ஏற்படும் போது செயற்கைக் காதினை உள்ளே பொருத்தக்கூடிய அளவிற்கு மருத்துவம் முன்னேறியுள்ளது.

சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை இன்று மிக சகஜமாக நடக்கிறது. அதே முறையில் இருதய மாற்று சிகிச்சையும் நடந்து வருகிறது. சுவாசப் பை, கல்லீரல் போன்றவற்றின் மாற்று சிகிச்சையை வெற்றிகரமாக நடத்த முயற்சிகள் எடுக்கப்பட்டு வருகின்றன.

அறுவை சிகிச்சைகளில் புதுப்புது முறைகள் ஒவ்வொரு நாளும் உருவாகிக் கொண்டே வருகின்றன. 'லாப்ரோஸ்கோபி' என்ற முறையில் சிறு துளைகள் போட்டு அதன் மூலம் கருவியினை செலுத்தி, 'அப்பெண்டிசிடிஸ்', கணையக் குறைபாடு, 'கால்ஸ்டோன்ஸ்' – பித்தக் கற்களை நீக்குவது, 'ஹெர்னியா' சிறுகுடல் – பெருங்குடல் பிரச்னைகள், ஆசனவாயில் குறைபாடுகள் முதலியவை, மற்றும் கருப்பையை நீக்கும் 'ஹிஸ்ரெக்டமி' சிகிச்சை முதலியவை செய்யப்படுகிறது. சிறுநீரகத்தில் கற்கள் இருந்தால் அவற்றைச் சிரமமில்லாமல் 'லிதோடிரிப்ஸி' முறையில் உடைத்து மண்ணாக்கி சிறுநீரில் கரைத்து, அழித்து விட முடிகிறது.

மிக வித்தியாசமான முறையில் சில விலங்கினங்களின் உடல் உறுப்புகளின் செயற்பாட்டை கவனித்து, அதே முறையினை மனிதனின் உடலில் நிகழ்த்தும் முயற்சியும் வரத் தொடங்கியுள்ளது. விலங்குகளில் பாம்பின் இருதயத்திற்கு இரத்தம் வித்தியாசமான முறையில் அளிக்கப்படுகிறது. பாம்பின் இருதயம் முழுவதும் துளைகள் நிரம்பியதாக இருக்கும். அந்த ஓட்டைகள் வழியே இருதயத்திற்குத் தேவையான இரத்தம் செல்லும். இதே கொள்கையைப் பின்பற்றி, எந்த மனிதருக்கு மிகவும் பலவீனமான இருதயம் அமைந்துள்ளதோ, அவருக்கு லேசர் கருவியின் உதவியால் இருதயத்தின் அனைத்துப் பகுதிகளிலும் துளைகள் போட்டு இரத்தம் செலுத்தப்படுகிறது. இச் சிகிச்சை Trans-Mio Cardial - Revascularization எனப்படும். இம்முறை சிகிச்சை இப்போது வெற்றிகரமாக நடந்து வருகிறது.

அறுவை சிகிச்சைகள் நடந்து முடிந்த பிறகும் இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்குத் தீவிரக் கண்காணிப்பில் (Intensive Care Unit) ஒவ்வொரு நிமிடமும் ஒரு நர்ஸின் கவனத்துடன் நோயாளி பாதுகாக்கப்படுகிறார். இதனால் திடீர் என எழக்கூடிய பிரச்னைகள் கூடச் சமாளிக்கப்பட்டு வருகின்றன.

"புற்றுநோய் ஏற்பட்டு விட்டாலே மரணம் தானோ?" என்ற நிலை மாறி மருத்துவர்கள் தைரியமாகப் பல பெரிய அறுவை சிகிச்சைகளை செய்யக்கூடிய அளவிற்கு மருத்துவம் முன்னேறி உள்ளது. வரும் முன் பாதுகாத்துக் கொள்ளக்கூடிய அளவிற்குப் பத்திரிகைகளிலும், மீடியாவிலும் உடல்நலத்தினைப் பற்றி பலர் எடுத்துரைக்கின்றனர்.

அப்படியே நோய் ஏற்பட்டு விட்டால், அதில் ஆரம்பத்திலேயே செய்யும் சிகிச்சை மூலம் குணமடைய வாய்ப்புகள் அதிகரித்து விட்டன. அதையும் தாண்டி நோய் முற்றிப் போனாலும், அந்த உறுப்புகளை நீக்கும் அறுவை சிகிச்சைகளிலும் முன்னேற்றங்கள் ஏற்பட்டு விட்டன. அதன் பிறகு ஆரோக்கியமாக வாழத் தேவையான நல்ல மருந்துகளும் எளிதாகக் கிடைக்கின்றன.

எதனையும் ஆராய்ந்து தெளிவுபடுத்திக் கொண்ட பிறகு இவற்றினை மேற்கொள்ளக் கூடிய அளவு பரிசோதனை முறைகளும் பல உள்ளன. எனவே நவீன மருத்துவ உலகின் முன்னேற்றத்தைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு ஆரோக்கியமான ஒரு வாழ்க்கையை வாழ்வது நம் கையில்தான் இருக்கிறது!

பேட்டி :

எஸ். ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

மெத்தென்று சாப்டாக தோசை செய்ய தோசைக்கு அரைக்கும் பொழுது, ஒரு கைப்பிடி அவலையும் சேர்த்து அரைத்துப் பாருங்கள். மறுநாள் தோசை சூப்பர்.

— சுமதி செங்குட்டுவன்.



பதில்கள் : ஹேமா லக்ஷ்மண்
(அழகு மற்றும் உணவுக் கலை நி



உடல் அழகை எப்படிப் பெறுவது? அதிகப்படியான சதைகள் குறைந்தால் என்னைப் பார்க்கவே மிகவும் பலகீனமாகத் தோன்றுகிறது. நான் என்ன செய்வது?

லதா மோகன்,
கோயம்புத்தூர்.

கட்டான உடல் அழகைப் பெற வேண்டும் என்பது ஒவ்வொரு மனிதனின் ஆசையாக இருக்கிறது. ஆசைப்பட்டால் மட்டும் போதுமா? சற்றுக் கட்டுப்பாடும் தேவைப்படுகிறதே! உடலில் அதிகப்படியான சதைகள் குறைந்தால் உடலில் எடை குறைந்து இலேசாக இருப்பதைப் போல உணரலாம். அப்படியிருந்தால் மனிதர்கள் ஆரோக்கியமாகவும், உற்சாகமாகவும் தங்கள் பணிகளை ஆற்ற முடியும்.

நீர் மோர், இலையுடன் கூடிய பச்சைக் காய்கறிகள், காய்கறி சூப், காய்கறி சாலட்டு, பழத்துண்டுகள் டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி மருந்து உட்கொள்ளுதல் இவற்றின் மூலம் ஆரோக்கியத்தைப் பெறலாம்.



கோல்ட் க்ரீம் இவற்றின் உபயோகம் என்ன?

திருமதி ராஜாராமன், ஈரோடு.

சரும வறட்சியைத் தடுக்க கோல்ட் க்ரீம் கொண்டு மசாஜ் செய்தால் மேனியின் வறட்சி நீங்கி பளபளப்பாகும். குளிர்காலத்தில் வறண்ட சருமம் பளபளப்புற மசாஜ் செய்யலாம். கை, கால் மற்றும் வெளிப்பாடாகிற இடங்களிலும் மசாஜ் செய்யலாம். கோல்டு க்ரீம் இவற்றிற்கு மிகவும் சிறந்தது.

அழகுக்கு அழகு செய்ய..

கண்களின் அழகை அதிகரித்துக் கொள்ள என்ன செய்ய வேண்டும்?

சுந்தரி, பம்மல்.

நமது உடம்பில் உள்ள

புலன்கள் ஐந்திலும் முக்கியமானது கண்கள் தாம். அழகான பெரிய கண்கள் ஒருவரின் அழகைப் பல மடங்கு உயர்த்திக் காட்டும்.

கண்ணுக்கு அழகு எப்படி வரும்? இரண்டு வழிகளில் பெறலாம். ஒன்று ஆரோக்கியம், மற்றொன்று மேக்-அப். உடம்பு ஆரோக்கியமாக இருந்தால் கண்களில் ஆரோக்கியம் இருக்கும். வைட்டமின் ஏ.டி குறைவாயின் கண் பார்வை பலவீனப்படும்.

கண் மருத்துவரைப் பார்ப்பது நலம். அழகை மேம்படுத்திக் காட்டும் பிரேமிட்ட கண்ணாடி அணியத் தயங்கக் கூடாது. கேரட் நிறைய சேர்த்துக் கொள்ளுதல் அவசியம். படிக்கும் போதும் தையல் வேலை, கம்ப்யூட்டர் போன்றவற்றை உபயோகிக்கும் போதும் போதுமான வெளிச்சம் இருக்கிறதா என்று பார்த்துக் கொள்ளலாம். வாரம் இரு முறை தண்ணீர் கொண்டு கண்களைக் கழுவலாம்.

முறையான ஓய்வு கிடைக்காவிட்டால் கண்ணின் அடியில் கறுப்பாகக் காணப்படும். வெள்ளரிக்காயை வட்ட வில்லைகளாக அரிந்து கண் மீது வைத்துக் கொண்டு சிறிது நேரம் படுக்கலாம்.

கண்கள் களைத்து விடும்போதெல்லாம், கண்களை மூடி உள்ளங்கைகளை அதன் மீது வைத்துக் கொண்டு விடலாம். கண்களை அழகுபடுத்திக் கொள்ள தரமான மேக்-அப் சாதனங்களை உபயோகப்படுத்தலாம்.

புருவங்களை நான் வீட்டிலேயே ரேஸர் கொண்டு வடிவமைக்கிறேன், சரியானதா?

லக்ஷ்மி, பவானி.

த்ரெடிங் (Threading) மூலம் புருவங்களை சரிசெய்வதே சிறந்த முறை. ரேஸர் கொண்டு முடியை அகற்றும் போது வேர்க்கால்கள் கடினப்படுவதோடு முடியின் வளர்ச்சியும் துரிதப்படுத்தப்படும். புருவத்தின் முடியை த்ரெடிங் மூலம் அகற்றும் போது வலி இருந்தால் சிறிது சுடுநீரில் நனைத்த பஞ்சை கொஞ்ச நேரம் முடி மீது வைக்க வேண்டும். அது வேர்க்கால்களை மிருதுவாக்கும். உடனே எடுத்தால் வலிக்காது.

குளிர்காலத்தில் எப்போதும் என் சருமம் மிகவும் பாதிக்கப்படும். உதடுகள் வெடிக்கும், சேற்றுப் புண், பாதவெடிப்பு மிகவும் அதிகமாக இருக்கும். தடுக்க என்ன செய்வது?

கருணா, ராஜபாளையம்.

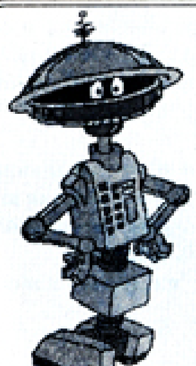
குளிர்காலம் ஆரம்பமானதுமே மிகுந்த பாதிப்புக்கு உள்ளாகும் முதல் உறுப்பு உங்கள் சருமம்தான். சருமத்தின் ஈரப்பதம் குறைந்து, காய்ந்து உலர்ந்து போன சருமத்தில் வெடிப்புகள் தோன்றுவது இயற்கை.

இதற்கு ஓவர்நைட் கிரீம், வைட்டமின் ஏ ஆயில் முதலியவைகளைப் பயன்படுத்தலாம். வைட்டமின் ஈ காப்ஸ்யூல்களை மருந்துக் கடைகளில் வாங்கி அதற்குள் இருக்கும் எண்ணெயைப் பிதுக்கி படுக்கப் போகுமுன் இந்த எண்ணெயை வெடிப்பு உள்ள இடத்தில் தடவி ஒரு மணி நேரம் கழித்து வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவினால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். குளிக்கும் முன் பாலாடையை எடுத்து, கை, கால்களில் பூசிக் குளித்தாலும் சருமம் மிருதுவாகும்.

சருமம் உலர்ந்து போகாமல் இருக்க குளிர் காலத்தில் கிரீம் சோப்புகளைப் பயன்படுத்தலாம். இனி தலையான விஷயத்துக்கு வருவோம்.

கோடைக்காலத்தில் முடி வளரும். பனிக்காலத்தில் கொட்ட ஆரம்பிக்கிறது. பொடுகு, ஸ்கால்ப் இன்பெக்ஷன், அதிகமான முடி உதிர்வு போன்ற பல பிரச்னைகள் பனிக்காலத்தில் ஏற்படும். இதற்கு ஒரே தீர்வு மூலிகை எண்ணெய் (ஹாட் ஆயில்) மசாஜ் தான்.

வேலைகளை முடித்தவுடன், உள்ளங்

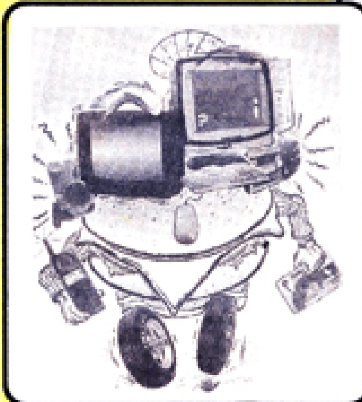


இன்னும் சிறிது காலத்தில், தொலைக்காட்சியும் கணினி மற்றும் இணையமும் மக்களின் அன்றாட வாழ்க்கையில் பிரிக்க முடியாதவைகளாக மாறிவிடும். கணினி இணையத்தோடு கணினி மூலம் மின்சார சாதனத்தை இணைக்கும் நாள் வெகு தூரத்தில் இல்லை.

எப்போது எல்லா வீட்டு உபயோகப் பொருட்கள் அத்தனையும் கணிப்பொறி இணையத்தின் கட்டுப்பாட்டில் வருகிறதோ, அப்போதே விஞ்ஞானத்தின் முழுமையான வெற்றி என்று கருதலாம்!

விரலைக் காட்டு; பணம் தருகிறேன்!

கம்ப்யூட்டர்களில் எல்லோருமே பல ரகசியமான குடும்பச் சொத்து பண வரவு, செலவு, வேலை சம்பந்தப்பட்ட விவரங்கள் போன்றவற்றைப் பதிவுசெய்து விடுகிறார்கள். பாங்க் அக்கவுண்ட்டுகளின் விவரங்கள், கிரெடிட் கார்டுகளின் எண்கள், லாக்கர்களைப் பற்றிய விவரங்கள் எல்லாம் வெளியொருவருக்குத் தெரியவரக்கூடாத சமாச்சாரங்கள். காம்பேக் நிறுவனம் புதிய, சிறிய பையோமெட்ரிக் விரல் அடையாள ஸ்கேனர்களை அறிமுகப்படுத்தியிருக்கிறது. இந்த விரல் அடையாள ஸ்கேனர்களை உபயோகித்தால் கம்ப்யூட்டரிலிருந்து தகவல்களைப் பெறுவது நடக்காது. கம்ப்யூட்டரின் உரிமையாளரின் விரல் அடையாளத்துடன் மேட்சானால்தான் கம்ப்யூட்டர் வேண்டிய விவரங்களைக் கொடுக்குமாம்!



கைகளை சுத்தமாகத் துடைத்து மாய்ச்சரைஸிங் லோஷன் அல்லது பாடிலோஷன் சில துளிகள் பூசிக் கொள்ளவும். பாத வெடிப்பும், சேற்றுப்புண்ணும் வராமல் இருக்க கால்களை மூடிய ஷூக்களைப் பயன்படுத்தாமல் ரப்பர் செருப்புகளைப் பயன்படுத்தவும். கால்களையும், பாதங்களையும் முறையாகச் சுத்தம் செய்து லோஷன் போட்டுக் கொள்ளவும்.

பெடிக்யூர், மேனிக்யூர் சிகிச்சைகளை முறையாகச் செய்வது சிறந்தது. ஆரோமோ ஆயில் மூலம் மேனிக்கு வறட்சியைப் போக்கி மினுமினுப்பும் என் வாடிக்கையாளர்களுக்குச் செய்கிறேன்.

முகப்பருவால் உண்டாகும் கரும்புள்ளி போக்க என்ன செய்வது? எந்த மாதிரி இயற்கை உணவு சாப்பிடலாம்?

சீதாலக்ஷ்மி, தாமரைப்பாக்கம்.

பெண்களுக்கு முகத்தில் நுண்ணிய கட்டி அல்லது பருவோ ஏற்படும். பருவினுள் ஒரு வகை கொழுப்புப் பொருள் முளை போன்று இருக்கும். இதை அமுக்கி வெளியேற்றினால் வீக்கமும், வலியும் ஏற்படும். வேதனை கொடுப்பதோடு மேலும் பல பருக்கள் உண்டாகித் தோலைக் கெடுக்கும். சில சமயங்களில் கறுப்பாகத் தழும்பு போல் ஆகிவிடுகிறது.

இயற்கை உணவு : இயற்கை டீ – தாமரை இதழ், ரோஜாப்பூ, ஆவாரம்பூ இம் மூன்றையும் நன்றாகக் காயவைத்து இடித்துத் தூள் செய்து தேயிலைப் பொடிக்குப் பதில் உபயோகித்து இத்துடன் ஏலக்காய்த் தூளைச் சேர்த்து தேநீர் தயாரித்துச் சாப்பிட்டால் கொழுப்புச் சத்து குறையும்.

முளைவிட்ட பயறு ஒரு கப் (நன்றாக நறுக்கியது), கொத்துமல்லிப் பொடியாக நறுக்கி எலுமிச்சை சாறு இவற்றைக் கலந்து உண்டால் மலச்சிக்கல் உண்டாகாது.

கறுப்பு மறைய : சந்தனக் கல்லில் ஜாதிக்காய் அரைத்துப் போடலாம். நிறைய தண்ணீர் குடிக்கவும். கோரைக்கிழங்கு, அதிமதுரம், பரங்கிப்பட்டை, கார்போக அரிசி இவற்றை அரைத்துச் சலித்து உபயோகப்படுத்தவும். கறுப்புத் திட்டு மறையும்.

காலேஜில் படிக்கும் என் பெண்களுக்குச் சரியாக சாப்பிடாமல் முகமே வாடி உள்ளது. ஜீரணக் கோளாறு. இயற்கையாக வீட்டில் சாப்பிடும் உணவைக் கூறுங்கள் (சுவையானதாக)

ரமா, ஸ்ரீரங்கம்.

சரியான விகிதத்தில் சாப்பிடவில்லை என்றால், பசி இல்லையா? டாக்டரிடம்தான் போக வேண்டும். என்னிடம் கேட்டதற்கு இயற்கை முறையில் செய்ய வேண்டியது –

இப்போது நெல்லிக்காய் தாராளமாகக் கிடைக்கிறது. கொட்டை நீக்கிக் காயவைத்து இடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு தம்ளர் தண்ணீரில் நெல்லிப் பொடியை சுவைக்காக தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் சுவையாக இருக்கும். ஆரோக்கியம் பெருகும். நெல்லிக்காய்ப் பொடியுடன் மிளகுத் தூள், சீரகத்தூள், உப்பு சேர்த்து சாதத்துடன் சாப்பிடலாம். நன்கு பசி எடுக்கும். கொத்தமல்லித் தழை, கருவேப்பிலை இவற்றையும் பொடி செய்து சாப்பிடலாம். உடல் உஷ்ணம் தணிந்து ஆரோக்கியம் ஏற்படும்.

பாலின் நற்பண்புகள்.
அத்துடன் பல அதிகம்.

தளிர்நடை பயிலும் உங்கள் செல்வமகன், இப்போது, வேகமாக வளர்ச்சி பெறும் மிக முக்கிய காலகட்டத்தில் அடியெடுத்து வைத்துள்ளான். ஆகவேதான் அவனுக்கு இப்போது தேவை ஸ்பெஷல் போஷாக்கு. பால் முக்கிய போஷாக்கை தந்தபோதிலும், வளர்ச்சிக்கும், அபிவிருத்திக்கும் அத்தியாவசியமான **அயர்ன் மற்றும் குறிப்பிட்ட விட்டமின்களின் குறைபாடு அதிலுள்ளது**. அதோடு, பாலை கொதிக்க வைக்கும் பொழுது, அதிலுள்ள சத்துள்ள போஷாக்குகளை அது இழந்து விடுகிறது.

ஆகவேதான் நெஸ்லே இப்போது வழங்குகிறது, **க்ரோயிங் அப் மில்க்**. இது 1 முதல் 3 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்காகவே விசேஷவிதமாக தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இது பாலின் நற்பண்புகளோடு 13 அத்தியாவசிய விட்டமின்களின் சக்தியையும், கூடவே வலிமையூட்டுவதற்கு அயர்ன் மற்றும் ஜிங்க் சக்தியையும் கொண்டுள்ளது. அதோடு ஆரோக்கியமான பற்கள் மற்றும் வலுவான எலும்புகளுக்கும் தேவைப்படும் போதுமான கால்ஷியச் சத்தையும் இது அளிக்கிறது. இதிலுள்ள இயற்கை நற்குணங்கள் மற்றும் தேனின் அருமையான ருசியை உங்கள் குழந்தை வெகுவாய் விரும்புவான்.

ஆகவே உங்கள் குழந்தைக்கு நெஸ்லே க்ரோயிங் அப் மில்க் வழங்கும் நற்பண்புகளை அளித்து, அவன் ஆரோக்கியமாகவும் வலிமையாகவும் வளர்வதைப்பாருங்கள்.



பத்து நிமிடத்தில் ஒரு பருப்பசிலி!

புதுமைச் சிறப்பிதழ் 2001 2000 புதுமைச் சிறப்பிதழ்

ஒரு வெள்ளிக் கிழமை மாலை. என் பெண் ஸ்ரீலதாவின் சிநேகிதி ஹேமா வீட்டுக்கு தீபாவளி விருந்து சாப்பிடப் போயிருந்தோம்.

ஆம். அமெரிக்காவில் எந்தப் பண்டிகையோ, பிறந்த நாளோ, ஏன், சாதாரண விருந்து கூட வாரக் கடைசியில்தான் இருக்கும். மற்ற நாட்களில் சமைக்கவோ, விருந்தினர்களுக்குச் சாப்பிடவோ நேரம் கிடையாது!

பேச்சும் சிரிப்புமாக நேரம் போனது. 7:30 வாக்கில் திடீரென்று ஹேமா, "அச்சச்சோ. மறந்தே போச்சு. ஸ்ரீலதா, உனக்குப் பருப்புசிலி ரொம்பப் பிடிக்குமே. சரி, பத்து நிமிடத்தில் செய்து விடுகிறேன்" என்று எழுந்து போனாள்.

என்னது? பத்து நிமிடத்தில் பருப்புசிலியா? ஏதாவது அக்ஷய பாத்திரம் இருக்கிறதா? போய்ப் பார்க்க ஆவல். ஆனால் கொஞ்சம் கூச்சம். ஏதோ ஃப்ரிட்ஜைத் திறப்பதும், மைக்ரோ அவனின் 'கீ..கீ' சத்தமுமாகக் கேட்டது.

பத்து நிமிடத்தில் 'கமகம'வென்று பருப்புசிலி ரெடி.

இது எப்படி சாத்தியம்? ஹேமா சொன்னாள்.

பருப்புசிலிக்கு அரைத்து அதை இட்லி தட்டில் ஊற்றி வேகவிடவும். (பருப்பு) இட்லிகளை பிளாஸ்டிக் பையில் (அங்கே ஜிப் லாக்) போட்டு பிரிட்ஜ் ஃப்ரீசரில் போட்டு விடவும். வேண்டும் போது தேவையான எண்ணிக்கை எடுத்து மைக்ரோவேவ் அவனில் வைத்து (உதிர்த்தும் வைக்கலாம்) ஐந்து நிமிடம் சூடுபண்ண மெத்தென்ற பருப்புசிலி ரெடி. அங்கே நறுக்கி வேகவைத்து உறைய வைத்த காய்கறிகள் பிளாஸ்டிக் பைகளில் கிடைக்கின்றன. அதையும் அவனிலோ கடாயிலோ போட்டுப் புரட்டிக் கூடவே உதிர்த்த பருப்புசிலியைப் போட வேண்டியதுதான்.



விருந்து சாப்பிட்டு விட்டு வந்த பலன்? அடுத்த நாள் முழுக்க பருப்பு இட்லிகள் செய்ய வேண்டி வந்தது. சுமார் 100 இட்லிகள் செய்து ஃப்ரீசரில் அடைத்து விட்டு வந்தேன். ஆறு மாதங்கள் ஆகியும் இன்னும் நன்றாக இருப்பதாக என் பெண் ஃபோனில் சொல்கிறாள்.

நம்மூரிலும் செய்து பாருங்கள். பட்டாணி, காரட் அல்லது வெந்தியக் கீரை வகைகளை சேர்த்துப் போட்டு இட்லியாக செய்து வைத்தும் பார்க்கலாம். நன்றாக வரும்.

— விஜயா ஸ்ரீதரன்

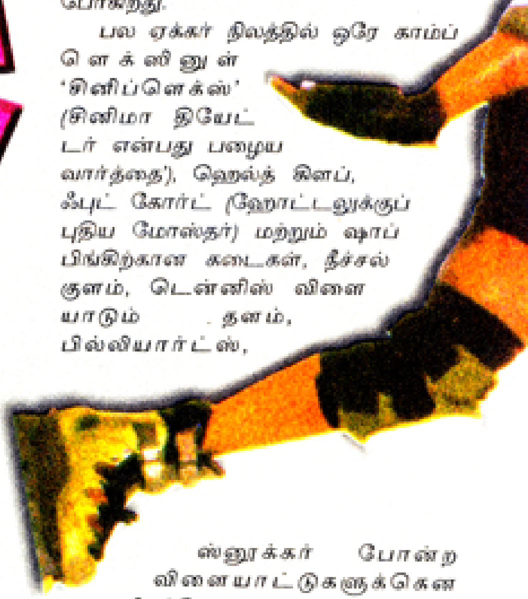
புதுசு, உலகம் புதுசு!

இந்தப் புதிய நூற்றாண்டின் புதிய வரவு மாயா பஜார்கள். நவீன வாகனத்தில் அமர்ந்து சாலைகளில் சற்றென்று வழுக்கிக் கொண்டு இந்த மாயா பஜார்களின் வாயிலில் வந்திறங்கினால் போதும். கதவை ராஜமரியாதையுடன் திறந்துவிடுவதற்கு காவலர்கள் வருவார்கள். உங்கள் வண்டிகளை அவர்களே நிறுத்தி பிறகு நீங்கள் ஷாப்பிங் முடித்து கிளம்பும் நேரத்திற்கு வண்டியை உங்கள் முன் மாயமாகக் கொண்டு வந்து நிறுத்துவார்கள். இடைப்பட்ட இரண்டு - மூன்று மணி நேரங்களுக்குக் கலியுகத்தின் பல மன அழுத்தம் கொடுக்கும் அனுபவங்களின் நினைவுகளை அடியோடு மறந்துவிட்டு சுவர்க்கத்தில் சில மணி நேரங்களைக் கழிக்கலாம்.

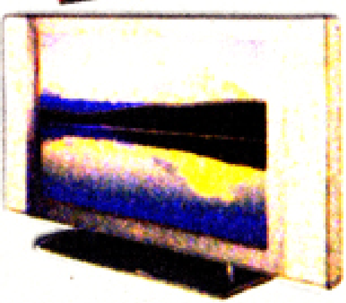
தற்போது தில்லி, மும்பாய், சென்னை போன்ற மகா நகரங்களில் விறுவிறுப்பாக எழும்பிக் கொண்டிருக்கின்றன பிரம்மாண்டமான 'ஷாப்பிங் மால்கள்'. ஒவ்வொரு 'ஷாப்பிங் மாலும்' சர்வ வசதிகளுடன் கூடிய சிறு உலகம்! சாமான்களை வாங்கும் அனுபவத்ினூடே உங்கள் ஐம்புலன்களுக்கும் விருந்தளிக்கக்கூடிய அநேக வசதிகளும் இங்கே உண்டு. ஆங்கிலத்தில் 'ஷாப்பிங்' என்கிற வார்த்தை இப்போது 'ஷாப்பர்டெயின்மெண்ட்' என்றாகி விட்டது.

இன்னும் இரண்டே ஆண்டுகளில் நம் நாட்டில் கிட்டத்தட்ட 22 ஷாப்பிங் மால்கள் எழும்பப் போகின்றன. இருபது பிரபலமான 'பில்டிங் பிரமோட்டர்ஸ்' ஆயிரம் கோடி சதுர அடியில் அற்புதமான, கண்கவர் 'ஷாப்பிங்' மையங்களை எழுப்பவிருக்கிறார்கள். வார நாட்களில் 10,000 - 20,000 வரையிலும், விடுமுறை நாட்களில் 20,000 - 35,000 வரையிலும் மக்கள் இந்த ஷாப்பிங் மால்களுக்குச் சென்று வருகிறார்களாம் இன்று. இது இன்னும் அதிகமாக போகிறது.

பல ஏக்கர் நிலத்தில் ஒரே காம்ப்ளெக்ஸினுள் 'சினிப்ளெக்ஸ்' (சினிமா தியேட்டர் என்பது பழைய வார்த்தை!), ஹெல்த் கிளப், ஃபுட் கோர்ட் (ஹோட்டலுக்குப் புதிய மோஸ்தர்) மற்றும் ஷாப்பிங்கிற்கான கடைகள், நீச்சல் குளம், டென்னிஸ் விளையாடும் தளம், பில்லியார்ட்ஸ், ஸ்னூக்கர் போன்ற விளையாட்டுகளுக்கென பிரத்யேகமாக ஒதுக்கப்பட்ட நவீன பார்லர்கள், வீடியோ விளையாடப் பார்லர்கள், சைபர் கஃபே இன்னும் குழந்தைகளை குஷிப்படுத்துவதற்கான 'ஃபன்டெயின்மெண்ட்' அல்லது அப்பார்மெண்ட் பார்க்குகள் பார்க்க முடியாத அநேக வசதிகளும் இருக்கும்.



மேற்கூறிய புதிய நூற்றாண்டின் வார்த்தைகளைப் பழகிக் கொள்ளுங்கள். ஒன்றிரண்டு ஆண்டுகளில் நாக்கு நுனியில் இந்த நவீன வார்த்தைகளைச் சுழற்றிப் பேச வேண்டாமா? அதுவரையில் சென்னையின் ஸ்பென்ஸர் பிளாஸாவிற்கு ஒரு 'சாம்பிள்' அனுபவம் பெற போய் வரலாமே? இந்தியாவின், பிரம்மாண்ட மாயா பஜார்களில் இதுவும் ஒன்று.



விரல் நுனியில் தொலைபேசி!

ஜப்பான் நாட்டின் பிரபல 'டெலிகாம்' நிறுவனமான என்.டி.டி.



டோகோமோ ஒரு புதிய செல்லுலார் ஃபோனை அறிமுகப்படுத்த இருக்கிறது. மணிக்கட்டில் ஒரு சிறிய பட்டையென கட்டிக்கொள்ளக் கூடிய 'வயர்லெஸ்' தொலை பேசியான இதற்கு 'விஸ்பர்' என்று பெய ரிடப்பட்டிருக்கிறது.

ஒரு சிறு மைக் ரோபோன் பொருத் தப்பட்ட இது மணி அடிக்காது. துடிக்கும். இதனுள் வீற்றிருக்கும் மற்றொரு சிறிய கருவி குர லைத் துடிப்புகளாக மாற் றிக் கையினூடே விரல் களுக்கும் பிறகு காதி னுள்ளே இருக்கும் கால் பாயிற்கு எடுத்துச் செல் லும். 'கால்' வரும்போது கட்டை விரலையும் ஆள்காட்டி விரலை யும் சேர்த்துச் சொடுக்குப் போட்டால் போதும். பிறகு காதினுள் ஒரு விரல் நுனியை நுழைத்தால் மறுமுனையில் இருப்பவரின் குரலைக் கேட்கலாம்.

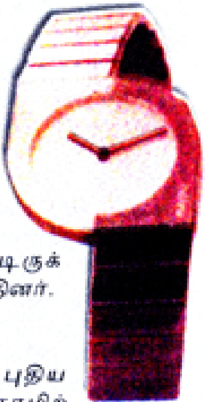
நடமாடிக் கொண்டே இருக்கும்போது தொடர்பு கொள்ளும் முறை தான் இனி மனிதனின் நேரத்தை வீணடிக்காமல் இருப் பதற்கு! 2005ம் ஆண்டு இந்த புரட்சிகரமான மணிகட்டு தொலைபேசி பட்டைகள் சந்தை யில் வருமாம்.

டிஜிட்டல் நகை வடிவத்தில் செல்போன்கள்

ஐ.பி.எம். நிறுவனத்தின் கலைத் திறன் அதிகமுள்ள 'டிசைனர் குழுவின்' இஷ்டத் திற்கு விட்டு வைத்தால், கூடிய சீக்கிரத்தில் நகை களின் வடிவங்களில் செல் ஃபோன் மற்றும் உங்கள் டிஜிட்டல் காரியதரிசியை ஏற்பாடு செய்து விடுவார்கள். ஆனால் இது கற்பனை அளவில் உள்ள கனவு மட்டும்!

டிஜிட்டல் நகைகள் எப்படியிருக்கும் என்று தெரிந்து கொள்ள ஆர்வமா? அலுமினியத்தினா லான கைக்கடிகாரமோ அல்லது ப்ரேஸ் லெட்டோ அணிந்தால் அவைகளில் 'மைக்ரோ டிஸ்ப்ளே இருக்கும். கூப்பிடுபவரின் விவரங்கள் மற்றும் காலண்டர், முகவரி புத்தகம் போன்றவற்றை உங் களுக்குக் கொடுக்கும் பி.டி.ஏ. (பர்சனல் டிஜிட்டல் அஸிஸ் டெண்ட்) ஆகவும் இதை உபயோகிக்கலாம்.

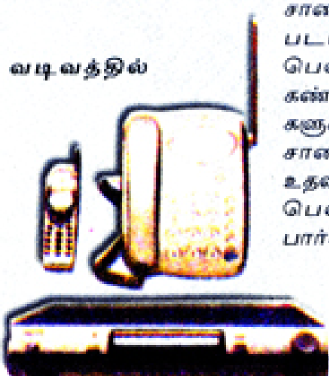
அதிலுள்ள வெள்ளி வளையம் உங்களுக்கு ஃபோன் வந்தால் உங்களை எச்சரிக்கும். அவசர அழைப்பாக இருந்தால் நிறம் மாறும். ஒரு சிறு ரேடியோ அதில் பதிக்கப்பட்டிருப் பதால் உங்களது உடலிலுள்ள அந்நிய 'டிஜிட்டல் நகைகளுடன்' வயர்லெஸ் முறையில் தொடர்பு கொள்ளும் இந்தக் கருவி. காதில் வளையம், டையில் போடும் பின் இயர் ப்ளக் அல்லது நெக்லெஸில் மைக்ரோ ஃபோன் வைத் தால் நீங்கள் பேசும் வசதி இருக்கும். ஆனால் இந்த டிஜிட்டல் நகைகளுக்கு சக்தியளிக்கக்கூடிய பாட்டரிகளைக் கண்டுபிடிப் பதில் முனைந்து கொண்டிருக் கிறார்கள் ஐ.பி.எம். நிறுவனத்தினர்.



'டிஜிட்டல் டாக்கீஸ்!'

வெள்ளித் திரையில் புதிய பிரவேசம் 'டிஜிட்டல்' தொழிற் சாலை. சமீபத்தில் சேகர் கபூர் என்கிற பிரபல மும்பாய் சினிமா உலக இயக்குனர் 'டிஜிட்டல் டாக்கீஸ்' என்னும் ஸ்தாபனத்தை ஆரம்பித் திருக்கிறார். சென்னையில் இந்தத் தொழிற் சாலையைப் பற்றிய மாநாடு ஒன்றை நடத்தி னார் சேகர் கபூர்.

இனியாவது இந்தப் புதிய தொழிற் சாலையை உபயோகித்து மாறுபட்ட படங்கள் வரவாய்ப்பிருக்கிறதா? பெண்கள் பக்கெட்டு கணக்கில் கண்ணீர் வடிக்கும் சோகக் கதை களுக்கு இந்த டிஜிட்டல் தொழிற் சாலை ஒரு முற்றுப்புள்ளி வைக்க உதவுமா? இல்லை, டிஜிட்டலிலும் பெண் மூக்கை உறிஞ்சுவாளா, பார்க்கலாம்.



தொகுப்பு :

லதா அமர்நாத்

போடுவோம் தீர்மானங்களை!

எல்லோராலேயுமே எளிதாகச் செய்யக் கூடிய விஷயங்கள் இரண்டு இருக்கின்றன. ஒன்று மற்றவர்களுக்காகத் தரப்படும் அறிவுரைகள். மற்றொன்று நமக்காக நாமே போட்டுக் கொள்ளும் புது வருடத் தீர்மானங்கள். காசா, பணமா, அறிவையும், தீர்மானத்தையும் யார் வேண்டுமானாலும் பேஷாகப் போட்டு விடலாம். இவற்றின் சாராம்சத்திலும் அதிக அளவு வித்தியாசம் கிடையாது. மற்றவர்களுக்குச் சொல்வது அறிவுரை. நமக்கே சொல்லிக் கொள்வது புது வருடத் தீர்மானம்.

அட்வைஸ் தருவதற்கு வரம்பு, வரையறையே கிடையாது. மூட்டு வலி, காது வலி தொடங்கி, ஒரே மாதத்தில் தேய்ந்து போகும் 25 ரூபாய் துடைப்பம் 6 மாதங்களாவது தாக்குப்பிடிக்க நாம் தரும் அட்வைஸ்களைக் கொண்டு "டிப்ஸ்" புத்தகமே போட்டு விடலாம். (பப்ளிஷர்தான் கிடைக்க மாட்டேன் என்கிறார்). விட்டால் வாஜ்பாயிக்கே மூட்டு வலிக்கான அட்வைஸ் கொடுக்கும் அளவுக்கு நிறைய திறமைசாலிகள் நம்மிடையே இருக்கிறார்கள்.

ஆனால் இந்தத் தீர்மானம்தான் கொஞ்சம் தகராறான ஒன்று. ஏனென்றால் நாம்தானே அவற்றை நிறைவேற்ற வேண்டும். இந்தப் புது வருடத் தீர்மானங்கள் போடப்பட்ட சுருக்கில் காணாமல் போய் விடுவதற்குக் காரணம் அவை நிறைவேற்றப்படக்கூடியதாக இல்லாமல் இருப்பதுதான்!

சொல்வது எளிது, செய்வது கடினம் என்பது போல, "எந்த வம்பு தும்புக்கும் இந்த வருடம் போகக் கூடாது" என்று தீர்மானம் செய்து விடலாம். ஆனால் செய்முறைக்கு அது சாத்தியமா? ஒரு நாளைக்கு நாலு முறை பக்கத்து வீட்டுக் கதவைப் பூட்டிக் கொண்டு எங்கேயோ போய், போய் வந்தால் எங்கே போகிறாள் என்றுதானே மனம் அலைபாய்கிறது.

"போதும், போதும்... இந்த.. வுடன் பட்டது. ஏதோ அவளுக்கு உதவப் போய் என்னையே பிரச்சினையில் மாட்டி விட்டு விட்டாள். இனிமே அவள் பாடு. நாம் எதிலேயும் மாட்டிக் கொள்ளக் கூடாது." இப்படி அல்லல் பொழுது வரும் தீர்மானங்களையும் எவ்வளவு சீரியஸாக நாம் கடைப்பிடிக்கிறோம்? இப்படியெல்லாம் நினைத்துப் பார்க்கும்போது, தாமஸ் ஆல்வா எடிசன் கூறியது நினைவுக்கு வருகிறது. ஒருமுறை ஒரு பெண் தன் மகனை எடிசனிடம் அழைத்துக் கொண்டு போய், "இவனுக்கு ஒரு குறிக்கோளை அமைத்துத் தாருங்கள்" என்று கேட்டாள். எடிசன் சொன்னார் : "கடிகாரத்தைப் பார்க்கவே பார்க்காதே."

என்ன, புதிராக இருக்கிறதா? எடிசன் சொன்னதில் விஷயம் இல்லாமலில்லை. நேரத்தைப் பார்த்து எதையும் செய்யாதீர்கள். ஒன்றைச் செய்ய வேண்டும் என்று முடிவெடுத்து விட்டீர்கள் என்றால், உடனேயே செய்ய ஆரம்பித்து விடுங்கள். நாளைக்குச் செய்யலாம்; புது வருடத்தில் செய்யலாம் என்று தள்ளிப் போட்டு விடாதீர்கள் என்பதுதான் அவர் சொல்வது.

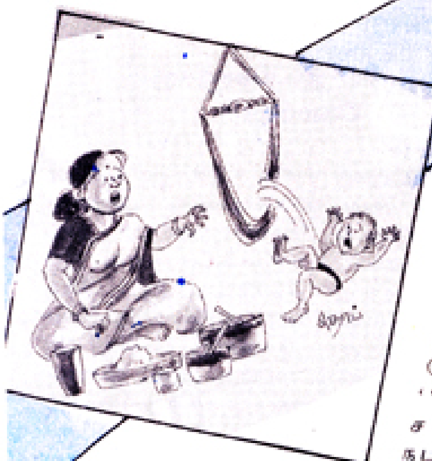


முடிவெடுத்துச் செய்ய சோம்பல் படும் பலருக்கும், புது வருடத் தீர்மானம் தேவைதான். ஒரு சம்பிரதாயமான வழக்கம் போல, புது வருடத் தீர்மானம் போட்டு, ஏதோ முடிந்தவரை நிறைவேற்றுவோம் என்ற நினைப்பு வருகிறதே அதுவே பெரிது தான் என்று சந்தோஷப்படுவோம். இன்னும் சிலர் இருக்கிறார்கள். தீர்மானம் என்ன, தீர்மானம்... எல்லாம் தீர்மானித்தபடியா நடந்து

விடப் போகிறது என்று கேட்கிறவர்கள் இவர்கள். இவர்களைக் குறைகூறுபவர்கள் என்று ஒதுக்காமல் கொஞ்சம் சீரியஸாக எடுத்துக் கொள்வோம். ஏனென்றால் மர்ஃபி என்ற அறிஞரும் இவர்களைப் போலத்தான் பேசுகிறார். அவருடைய கோட்பாடுகள் நெகடிவ் சிந்தனையோடுதான் எழுப்பப்பட்டன.

உதாரணத்திற்கு மர்ஃபியின் முதல் கோட்பாடு என்ன





என்று பாருங்களேன். "எதுவும் சரியாக நடக்காது" (Nothing Works Right) இதை நாம் நிறையவே அனுபவித்து வருகிறோம். பாதி சமையலில் 'காஸ்' தீர்ந்து விடும். பாதி குளியலில் தண்ணீர் நின்று விடும். பாதி சாப்பாட்டில், குழந்தை தூளியிலிருந்து 'தொப்' பென்று விழுந்து அலறும். பாதி "சித்தி"யில் எஸ்.டி.டி. கால் வந்து நம்மை எழுப்பி விடும். இப்படிப் பல விஷயங்களிலும் தடங்கல். எடுத்த காரியம் சரியாக நடக்காது என்று மர்ஃபி சொல்லித்தான் தெரிய வேண்டும் என்று இல்லை. நமக்கே தெரியும்.

ஆனால் அதற்காகத் தீர்மானமும், திட்டமும் போடாமலேயே இருந்து விடலாமா? எந்தத் தீர்மானத்திலும், செயல்பாட்டிலும் பிரச்சினைகள் வரத்தான் செய்யும். அந்தப் பிரச்னைகளை எதிர்பாருங்கள் என்று சொல்ல எழுந்தவைதான் மர்ஃபியின் கோட்பாடுகள். தீர்மானத்தைப் போடும்போதே அதன் செயல்முறையில் வரக்கூடிய தடங்கல்கள் என்ன, அவற்றை எப்படிச் சமாளிக்கலாம் என்பதைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். அந்தத் தடங்கல்களையும் மீறி அவற்றை முடித்துக் காட்டுவோம் என்ற உறுதியைத்தான் நாம் ஒவ்வொரு வருடமும் மீண்டும் மீண்டும் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

அதை விட்டு விட்டு, 'நம்மால முடியாதுடா சாமி' என்று பாதியில் எந்தத் தீர்மானத்தையும் விட்டு விடக் கூடாது. புது வருடத் தீர்மானத்தைப் போடும் முன் நாம் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய முக்கிய உறுதிமொழி இது.

இவ்வாறே தீர்மானங்களிலும் ஒருசில கட்டுத் திட்டங்களை நாம் கொண்டு வர வேண்டும். எப்பொழுதும் நீங்களும், நானும் சர்வ சகஜமாக அன்றாடம் செய்து கொண்டிருப்பவற்றைத் தீர்மானம் என்று கொண்டு வந்து விடக் கூடாது. கொஞ்சம் முனைந்து, யோசித்து, மேலும் மேலும் திட்டமிட்டுச் செய்யக்கூடியதாகத் தீர்மானம் இருத்தல் வேண்டும். நாம் போடும் திட்டம் புதியதாக, பயனுள்ளதாக, கொஞ்சம் கடினமாக இருந்தால்தான் செய்ய வேண்டும் என்ற ஊக்கமும் இருக்கும். எதிர்பார்ப்பும் இருக்கும். தீர்மானமும் தேவை. கூடவே, அவற்றை எப்படியும் செயலாக்கியே தீருவேன் என்ற தீர்மானமும் வேண்டும்.

பொதுவாகத் தீர்மானங்கள் நம் வாழ்க்கைத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதாக இருக்க வேண்டும். நாம் சாதாரணமாகக் கவனிக்காத விஷயங்களையும் உள்ளடக்கி இருக்க வேண்டும். சாம்பிளுக்கு புதிய, புதுமையான தீர்மானங்கள் இதோ:

1. என் உடல்நலம் பேணுவேன் :

இதெல்லாம் ஒரு தீர்மானமா என்று நினைக்காதீர்கள். நம் வீட்டுப் பெண்கள் பலரும் குடும்பத்தில் உள்ள மற்றவர்களைப் பற்றித்தான் அதிகம் கவலைப்படுகிறார்கள். தங்கள் உடல்நலனுக்குப் போதிய கவனம் தருவதில்லை. அவர்கள் எல்லாம் இந்தக் குறிப்பைப் புது வருடத் தீர்மானமாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வீட்டில் குழந்தைகளுக்கும், கணவனுக்கும் பாலும், பழமுமாக ஊட்டி சரிவிகித உணவைச் சமைத்துப் போடுவார்கள். ஆனால் இவர்கள் அப்படிப்பட்ட உணவை உண்கிறார்களா என்று பார்த்தால், இல்லை. 'ஐயோ, குழந்தை நெய் சாதத்தை மீத்தி விட்டதே. இதைப் போய்க் கொட்டுவார்களா' என்றுதானே வாயில் போட்டுக் கொள்வார்கள். மீந்ததைக் காலி பண்ணியே ஒப்பேற்றி விடுவார்கள். அதில் எங்கே சரிவிகித உணவு அவர்களுக்குக் கிடைக்கிறது?

அதிலும் ஒன்றிரண்டு குழந்தை பெற்று விட்டாலே ஏதோ வயதாகி விட்டதைப் போல நினைப்பு. தங்கள் உடல்நலனைப் பார்த்துக் கொள்வதில் கவனக்குறைவு ஏற்படுகிறது. உடற்பயிற்சியோ, யோகாசனமோ ஏதாவது ஒன்றை முறைப்படி கற்றுக் கொண்டு உடல் நலம் காப்போம் என்று ஒரு புது வருடத் தீர்மானம் போடலாமே.

2. முழுமையான மெடிக்கல் செக்கப் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

40 + வயதினருக்குத் தேவையான தீர்மானம் இது. இந்த வயதில்தான் நோயின் அறிகுறிகள் உள்ளுறுப்புகளில் தோன்ற ஆரம்பிக்கும். நோய் வந்த பிறகு பார்ப்போம் என்றில்லாமல் வருமுன் காப்பதால், ஒருமுறையேனும் முழுமையாக உடல்நலத்தை 'செக்' செய்து கொள்வது நல்லது. அதை ஏன் வரும் வருடத்தில் செய்யக் கூடாது? செக்கப் செய்தால், இல்லாத வியாதியையும் சொல்வார்கள் என்று சொல்லிக் கொண்டே பலரும் தள்ளிப் போட்டு விடுகிறார்கள். ஆனால் செக்கப் செய்து கொண்டால், தவிர்க்கக்கூடிய பல்வேறு பிரச்னைகளையும் தவிர்த்து விடலாமே.

3. புதுமையான, புதிய ஒன்றைக் கற்றுக் கொள்வோம் :

முதல் இரண்டு தீர்மானங்களும், உடல் நலத்தைப் பற்றியவை என்றால், இந்தத் தீர்மானம் மனவளம் பற்றியது. வருடம் புதிதாக இருந்து என்ன, நாம் புதிதாக ஏதேனும் செய்ய வேண்டாமா? ஒரு புது மொழியைக் கற்றுக் கொள்ளலாம். புதிய கம்ப்யூட்டர் வாங்கிவேறு கற்றுக் கொள்ளலாம். புதிய கைவேலை கற்றுக் கொள்ளலாம். புதிதாக ஒன்றை எப்படியும் செய்துதான் ஆக வேண்டும் என்று இருந்தால் புது வருடத்தில் புது மெருகுதான்.

4. புதிய உறவை ஏற்படுத்திக் கொள்வோம்

மனநிறைவைத் தரக்கூடிய புதிய உறவு ஒன்றை ஏற்படுத்திக் கொள்வதும் நமக்கு மட்டுமல்ல, மற்றவர்களுக்கும் சந்தோஷத்தைத் தரும். புதிய ஒரு நட்பை உருவாக்கிக் கொள்ளலாம். நைந்து போன பழைய உறவைப் புதுப்பித்துக் கொள்ளலாம். ஆதரவற்ற அனாதைக் குழந்தைகளை அடிக்கடி சந்தித்து அவர்களுக்கு வாழ்க்கையில் ஒரு பிடிப்பினை ஏற்படுத்தலாம். இப்படிச் செய்தால், தீர்மானமும் புதுமையாக இருக்கும், ஏற்படும் உறவுகளும் புதிதாக இருக்கும்.

5. புதிய இடங்களுக்குச் செல்வோம்

புதிய உறவுகள் போல புதிய இடங்களும் மனதுக்குத் தெம்பு தரக்கூடியவை. சுற்றுலாத் தலமோ அல்லது கோவில் தலமோ, நாம் மிகவும் விரும்பிப் பார்க்கக்கூடியதான ஒரு இடத்தையாவது தேர்ந்தெடுத்து இந்த இடத்திற்கு வரும் வருடத்தில் எப்படியும் போய் வந்து விட வேண்டும் என்று தீர்மானிக்க வேண்டும். அதற்கு ஆகும் செலவு, திட்டமிடுதல் ஆகியவற்றை முனைந்து செய்ய வேண்டும். அன்றாடம்தான் ஒருவர் முகத்தை ஒருவர் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறோம். வருடம் ஒருமுறையாவது தொலை தூர சுற்றுலா செய்து வந்தால் மனத்திற்கு ஒரு மாறுதல்.

தீர்மானங்கள புதுமையாக இருக்க வேண்டும். பிடித்தமானதாகவும் இருக்க வேண்டும். அதே சமயம், அவை திட்டமிடுதலின் அவசியத்தையும் தெரிவிப்பனவாகவும் இருக்க வேண்டும். நம் சக்திக்குக் கொஞ்சம் மீறினதாகவும் இருந்தால்தான் சுவாரசியமாகவும் இருக்கும். தினம் செய்யும் சாம்பாருக்கும், கூட்டுக்கும் திட்டம் போடுகிறோமா என்ன? ஆனால் லீவு நாட்களில் அனைவரும் கூடுகையில் ஹாலிடே ஸ்பெஷல் அவியலா, புளியோதரையா என்று யோசிப்பதில்லையா?' அதுபோல்தான் புது வருடத் தீர்மானமும். புதிதாக, புதுமையாக, ஸ்பெஷலாக, வருடம் பல கடந்தாலும், 'அந்த வருடம் அதைச் செய்தோமே' என்று அசைபோடத்தக்கதாக இருக்க வேண்டும். அந்த அசைபோடலில்தான் எவ்வளவு நிறைவு இருக்கும். அப்படிப்பட்ட நிறைவான தீர்மானங்கள் நிறையவே போட்டு வரும் புத்தாண்டை வரவேற்போம்!

— ஜெயஸ்ரீ சாரநாதன்



இருபத்து ஒன்றாம் நூற்றாண்டின் 'நவீன' அடையாளச் சின்னங்களாக இருப்பவை கணினிகளும் செல்லிடப் பேசி செல்போன்களும்தான். இத்தகைய பல கண்டுபிடிப்புகள் மனிதகுலத்திற்கு 'மிக வசதியானவையாக' இருந்தபோதிலும் கூட அவற்றின் கேடுவிளைவிக்கும் மறு பக்கம் பற்றிய விழிப்புணர்வு அவற்றைப் பயன்படுத்துவோரிடம் கூட இல்லவே இல்லை என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். இவற்றை நாம் குறிப்பிடுவதற்கான காரணம் இவற்றைப் புறக்கணிக்க வேண்டும் என்றல்ல, போதுமான பாதுகாப்புடன் பயன்படுத்துவதை முன்னிறுத்தியே.

செல்ஃபோன்களால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் குறித்த செய்திகள் முதன் முதலில் 1993-ஆம் ஆண்டுதான் வெளியே வந்தன. அமெரிக்காவில் புகழ்பெற்ற தொலைக்காட்சி நேரடி ஒளிபரப்பு நிகழ்ச்சியான 'லாரிகிங் லைவ் ஷோ'வில் பங்குபெற்ற டேவிட் ரெய்னார்டு என்பவர் தனது மனைவி மூளைப்புற்றுநோயால் மரணமடைய என்.ஈ.சி. மற்றும் பிற செல்ஃபோன் நிறுவனங்கள்தான் காரணம் என்று குற்றம் சாட்டினார். வழக்கும் தொடர்ந்தார்.

அந்த வழக்கு 1995-ஆம் ஆண்டு தள்ளுபடி செய்யப்பட்டது. ஆனாலும் அது பரவலாக விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தியது. அப்போது அமெரிக்காவில் 150 லட்சம் பேர் செல்ஃபோனை பயன்படுத்தி வந்தனர்.

இதையடுத்து செல்ஃபோன் தொலைத்தொடர்பு நிறுவனங்களின் கூட்டமைப்பு செல்ஃபோன்கள் பாதுகாப்பானவையே என நிறுவும் பொருட்டு



செல்ஃபோன்களின் கதிர்வீச்சு ஆபத்து

ஆயிரக்கணக்கான ஆய்வுகளை மேற்கொண்டது. மேலும் அடுத்த 6 ஆண்டுகள் ஆய்வுக்காக சுமார் 120 கோடி ரூபாய் ஒதுக்கியுள்ளது.

இதற்கென புகழ்பெற்ற பொதுச் சுகாதார விஞ்ஞானியான ஜார்ஜ் கார்லோவை இவை 1994-ல் பணியமர்த்தின. அவரும் செல்ஃபோன்களைப் பயன்படுத்துவோருக்கு அதன் கதிர்வீச்சினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் குறித்து தனது ஆய்வைத் தொடங்கினார். 1995ல் இதய துடிப்பை சரிசெய்யும் 'பேஸ்மேக்கர்' கருவியை மின்னணு தொலைபேசிகள் இடையூறு செய்வதைக் கண்டறிந்தார். அவர் கூறுகிறார் –

“அதனால் ஏற்படும் பாதிப்புகளை அளவிட தொடர்ந்து ஆய்வு செய்து வந்தேன். ஆனால் இந்தக் கண்டுபிடிப்புகளை அவர்கள் விரும்பவில்லை. எனவே நிதியுதவியை நிறுத்தினர்.” எனினும் தொடர்ந்த பேச்சு வார்த்தைகளின் முடிவில் ஆய்வைத் தொடர ஒப்புக்கொண்டனர்.

அதன் பின்னர் அவர் செல்ஃபோன்களின் கதிர்வீச்சால் செவிப்புலன் நரம்புகள் பாதிக்கப்படுவதையும், அந் நரம்புகளில் புற்றுநோய் ஏற்படுவதையும் கண்டறிந்தார். 6 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக தொடர்ந்து செல்ஃபோன்களை பயன்படுத்துவோருக்கு இந்தப் பாதிப்புகள் 50% அதிகம் என்கிறார் அவர். செல்ஃபோனை பயன்படுத்தாதோரோடு ஒப்பிடுகையில் மூளையின் வெளிப்பகுதியில் புற்றுநோய் ஏற்படுவதும் இரு மடங்கு அதிகரிப்பதையும் கண்டறிந்தார். வலதுபுறம் வைத்து பேசுவோருக்கு மூளையின் வலதுபுறமே புற்று ஏற்படுவதையும் தெரிவித்தார்.

பொதுச் சுகாதாரம், பயனீட்டாளர் நலம் கருதி இந்தச் செய்திகளை பொதுமக்களுக்கு அறிவிக்க வேண்டும் என்று கார்லோ தொடர்ந்து தொழில் துறையினரை வற்புறுத்தி வந்தார். மேலும், பயன்படுத்துவோர் பாதிக்கப்படாத வகையில் தொழில்நுட்பத்தையும் மாற்ற வேண்டும் என்றார்.

அமெரிக்க உணவு, வேளாண் கழகத்தின் செல்ஃபோன் ஒழுங்குபடுத்தல் பிரிவானது செல்ஃபோன் தொலைத் தொடர்பு நிறுவனங்களின் கூட்டமைப்பின் நிதியுதவியுடன் ஆய்வுகளை மேற்கொள்ள அண்மையில் ஒப்பந்தம் கையெழுத்தாகியுள்ளது. இதுபோல, உலக சுகாதார நிறுவனம் சர்வதேச புற்றுநோய் ஆய்வு நிறுவனத்துடன் சேர்ந்து செல்ஃபோன்களிலிருந்து வரும் கதிர்வீச்சுக்கும் புற்றுநோய்க்குமான தொடர்பை கண்டறிய ஆய்வுகளை மேற்கொண்டு வருகிறது. இதன் முடிவுகள் 2003-ஆம் ஆண்டுவாக்கில் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றன.

டாக்டர். ஜார்ஜ் கார்லோ மட்டுமல்ல வேறு பல விஞ்ஞானிகளும் இதுகுறித்து எச்சரிக்கை விடுத்து வருகின்றனர். சுவீடனைச் சேர்ந்த நோய்க்கட்டி ஆய்வாளரான (Oncologist) டாக்டர் லென்னார்ட் ஹார்டெல் செல்ஃபோனை அதிகம் பயன்படுத்துவோருக்கு மூளைப்புற்றுநோய் ஏற்பட 2.5 மடங்கு வாய்ப்புகள் அதிகம் என்கிறார். சுவீடனைச் சேர்ந்த டாக்டர் கைஜெல் ஹான்சன் மில்ட் செல்ஃபோன்களை பயன்படுத்தும் 11,000 பேரை ஆய்வு செய்ததில் பொதுவாகவே பலரும் தலைவலி, எரிச்சல் உணர்வு, சோர்வு போன்றவற்றால் அவதிப்படுவதை கண்டறிந்து உள்ளார்.

இங்கிலாந்திலுள்ள தேசிய கதிரியக்க பாதுகாப்பு வாரிய ஆலோசகரான டாக்டர். கோலின் பிளாக்மோர் மூளைக்குள் நரம்பு மூலக்கூறுகளுக்கு சில குறிப்பிட்ட செய்திகளைச் சுமந்து செல்லும் வேதிகளின் பயணம் செல்ஃபோன்களின் கதிர்வீச்சால் பாதிக்கப்படும் என்கிறார். இங்கிலாந்து ராணுவ விஞ்ஞானிகளின் ஆய்வும் இதனை உறுதிப்படுத்துகிறது. இந்த கதிர்வீச்சால் நினைவாற்றல், படிப்பு போன்றவற்றைக் கட்டுப்படுத்தும் மூளையின் பகுதிகள் பாதிக்கப்படுவதாக அவர்கள் அறிவித்துள்ளனர்.

நிறைய சிறிய பிளாஸ்டிக் தட்டு வாங்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். விலை மலிவுதான். நியூஇயர் அன்று வருபவர்களுக்கு பிளாஸ்டிக் தட்டில் 'Happy New Year' என்று எழுதி, கோல்டன் கலரில் பெயிண்ட் அடித்து அந்தத் தட்டில் ஸ்வீட் வைத்துத் தட்டோடு வருபவர்களுக்குக் கொடுத்து விடுங்கள்.



உங்கள் நினைவாக அவர்கள் அந்தத் தட்டை வைத்துக் கொள்வதோடு, மகிழ்ச்சி அடைவார்கள்.

– சி. கவுதமி

குளிர்காலத்தில் பாத வெடிப்பு ஏற்படும். இதைத் தடுக்க ஒரு பக்கெட் சுடுநீரில் சிறிது உப்புப் போட்டு கால் பாதங்களை வைத்து பத்து நிமிடங்கள் ஒய்வெடுக்கவும். பிறகு பாதங்களை நன்கு துடைத்து விட்டு மாய்ச்ரைசிங் கிரீம் (அ) ஹேண்ட் அண்ட் பாடி லோஷனைத் தேய்க்கலாம்.

- சித்ரா ரவிந்தர்.



இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த டெய்லி மெயில் என்ற நாளிதழ் செல்ஃபோன் கதிர்வீச்சால் வயது வந்தோரை விட 10 வயது குழந்தைகள் 10% அதிக கதிர்வீச்சுப் பாதிப்புக்கு உள்ளாவதாகவும் 5 வயது குழந்தைகள் 50% அதிக பாதிப்பு அடைவதாகவும் தகவல் தெரிவிக்கிறது. பல அமெரிக்கக் கடைகளில் குழந்தைகள் செல்ஃபோன்களை பயன்படுத்துவது தொடர்பான எச்சரிக்கை வாசகங்கள் பொறிக்கப்பட்டு உள்ளன.

அண்மையில் இங்கிலாந்து அரசானது 16 வயதுக்குட்பட்ட பள்ளிக் குழந்தைகள் செல்ஃபோன்களை பயன்படுத்துவதை கட்டுப்படுத்துமாறு பள்ளி நிர்வாகத்தினருக்கு அறிவுறுத்தியுள்ளது. இது குறித்து ஏராளமான துண்டறிக்கைகளையும் வெளியிட்டுள்ளது.

நோகியா செல்ஃபோன் நிறுவனத்தின் ஆசிய-பசிபிக் வட்டார பேச்சாளர் இதுகுறித்துத் தெரிவிக்கையில் தொடர்ந்துவரும் ஆய்வு முடிவுகள் செல்ஃபோன்களிலிருந்து வரும் கதிர்வீச்சு ஆபத்தற்றது என்றே கூறுகின்றன என்கிறார். இந்தியாவைப் பொறுத்தளவில் இத்தகைய ஆய்வுகள் எதுவும் நடத்தப்படவில்லை. இந்தியாவில் 25.6 லட்சம் பேர் செல்ஃபோன்களை பயன்படுத்தி வருகின்றனர். அகில இந்திய மருத்துவ அறிவியல் கழகத்தைச் சேர்ந்த ஒருவர் இந்துஸ்தான் டைம்சிடம் கூறுகையில், "எங்களுக்கு வேறு சில முன்னுரிமைகள் இருக்கின்றன. இதுகுறித்து பயனீட்டாளர்களிடமிருந்தோ செல்ஃபோன் நிறுவனங்களிடம் இருந்தோதான் முன்முயற்சிகள் வரவேண்டும்" என்கிறார்.

செல்ஃபோன்களின் கதிர்வீச்சு இதயத்தை சீராக இயங்கச் செய்யும் பேஸ்மேக்கர் கருவியைப் பாதிக்கும் என்ற செய்தி மிக முக்கியமானது. இந்தியாவில் கடந்த ஆண்டு மட்டும் 7000 பேர் இக் கருவியை பொருத்திக் கொண்டுள்ளனர். அப்போலோ மருத்துவ மனையின் இதய அறுவைச் சிகிட்சைப் பிரிவின் டாக்டர். பபானந்ததாஸ், "பேஸ்மேக்கர் பொருத்தியுள்ளவர்கள் இதயத்திலிருந்து ஒரு அடி தொலைவில் செல்ஃபோன்களை பயன்படுத்துவது பாதுகாப்பானது" என்கிறார்.

தற்போது சிலர் கதிர்வீச்சைத் தடுக்கும் உறை ஒன்றை செல்ஃபோன்களின் மீது அணிவித்துக் கொண்டால் போதும் என்கின்றனர். ஆனால் இதுவும் அறிவியல்ரீதியாக நிரூபிக்கப்படவில்லை. செல்ஃபோன்களின் அலை ஈர்ப்பிகள் (ஆன்டெனா) உடலிலிருந்து 2 முதல் 3 இஞ்ச் தள்ளி இருப்பது நல்லது என்பது மட்டுமே இப்போதைக்கு அறிவியல் அடிப்படையிலான பரிந்துரை.

குறிப்பாக குழந்தைகளும், கருவுற்ற பெண்களும் இந்தக் கதிர்வீச்சால் அதிகம் பாதிக்கப்படும் நிலையில், செல்ஃபோன் சந்தை இந்தியாவிலும் அதிவேகமாக விரிவடைந்து வரும் நிலையில் இந்தியா இந்த ஆய்வுகளில் அக்கறை காட்டாதது கண்டிக்கத்தக்கது. சரி தப்பிக்க மார்க்கமே இல்லையா?

இறக்கை கட்டிக் கொண்டு ஊர் ஊராகப் பறப்போர் மேற்கண்ட சில வழிமுறைகளைக் கடைபிடிக்கலாம். அத்துடன் செல்ஃபோன்களை காதருகில் வைத்துப் பேசுவதை விட 'ஹெட்ஃபோனை' காதில் மாட்டிக் கொள்ளலாம். பிறர் வீடு, அலுவலகம் போன்ற இடங்களில் இருக்கும்போது செல்ஃபோன்களை அணைத்து வைத்து விடலாம். மிக முக்கிய மானவர்களுக்கு மட்டுமே செல்ஃபோன் எண்ணை கொடுக்கலாம். செல்ஃபோன் பாதுகாப்பானதாக மாற்றப்படும் வரை இதுதான் நமக்குப் பாதுகாப்பான வழி.

பி.கு : ஐரோப்பாவைத் தொடர்ந்து இப்போது இந்தியாவிலும் 2001-ஆம் ஆண்டு முதல் செல்ஃபோன்களிலிருந்து வெளியாகும் கதிரியக்க அளவை அவற்றில் குறிப்பிட வேண்டும் என்று அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

— சிட்டு

(நன்றி : புதிய கல்வி - சுற்றுச்சூழல் மாத இதழ்)



டிஜிட்டல் தொழில் நுட்பத்தில் வீட்டுப் பொருட்கள்



உழைப்பைக் குறைத்து நேரத்தை மிச்சப்படுத்தும் நவீன யந்திரங்களைப் படைக்கும் வேட்கை மானுடனுக்குள் நிரந்தரமாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. அதனால்தான் ஆண்டுகள் உருண்டு போகையில் புதிய புதிய கண்டுபிடிப்புகள் தொடர்ந்து சமுதாயத்தின் இயக்கத்தையே மாற்றிக் கொண்டிருக்கின்றன.

சமீபகாலமாக புரட்சிகரமான மாற்றங்கள் ஏற்பாட்டில் முக்கியமானவை வெள்ளை வியாபாரப் பொருட்களாகும். அதாவது நம் இல்லங்களில் நாம் சாதாரணமாக உபயோகிக்கும் டீ.வி., வாஷிங் மெஷின், மியூசிக் சிஸ்டம் போன்றவை.

இப்போதெல்லாம் எந்தப் பொருளிலானாலும் டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பமுள்ளதுதான் உயர்ரகமாகக் கருதப்படுகிறது. எல்லாவற்றையும் எளிதாக இயக்கக்கூடிய தன்மையையும் சிறப்பாக வேலை செய்யக்கூடிய ஆற்றலையும் கொடுக்கிறது டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பம்.

வாஷிங் மிஷினில் இன்று ஃபெதர் டச், ஆட்டோமேட்டிக் ஃப்ரண்ட் லோடிங் வாஷிங் மிஷின்கள்தான் சிறந்தவை. (feather touch, automatic, front loading) மெல்லிசாகத் தொட்டால் இயங்கும் பட்டன்களும், தானாக

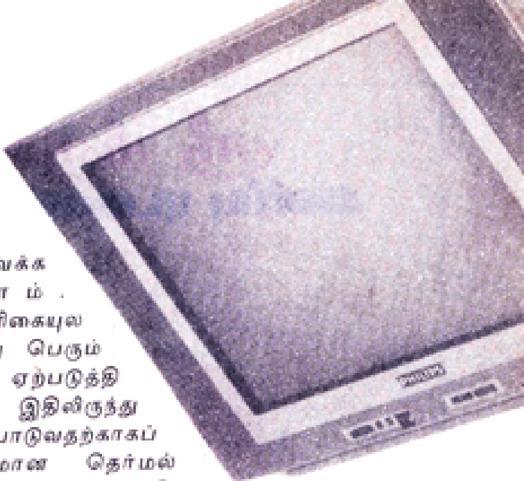


இயங்கக்கூடிய தன்மையும், துணிகளை முன்பக்கத்திலிருந்து மிஷினிற்குள் போடும் வசதியும்தான் உயர்ந்த ரகம் இன்று. துணிகளைத் துவைக்கும் தொழில்நுட்பம் மிஷினுக்கு மிஷின் மாறியிருக்கிறது. சிலவற்றில் 'அஜிட்டேட்டர்' என்னும் கருவி நடுவிலிருப்பதால் துணிகள் நன்றாகத் தேய்க்கப்படும். சில மிஷின்கள் அதிக ப்ரெஷர் உபயோகித்து அழுக்கை நீக்கும் சக்தி வாய்ந்தவை. குறைந்த அளவு மின்சார செலவு, அதிக சக்தி மற்றும் குறைந்த சத்தம் போன்ற தன்மை இன்றைய



வாஷிங்மிஷின்களுக்கு உண்டு.

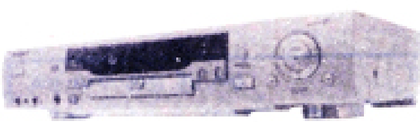
சமையலறைகளில் புரட்சியைக் கிளப்பியிருக்கிறது மைக்ரோவேவ் ஓவன்கள். குறைந்த நேரத்தில் சமையல்



செய்வதோடல்லாமல் குறைந்த எண்ணெயிலும் இவற்றில் சமைக்கலாம். உணவுப் பொருட்கள் சீராக சமைக்கப்படுகின்றன. நம் நாட்டிற்கு இது புதிய யந்திரம் என்றாலும் முதன் முதலில் உலகச் சந்தையில் இது பிரவேசித்தது 1947ல்.

ஒரு வாக்குவம் ட்யூபை வைத்து பரிசோதனை செய்து கொண்டிருந்த ஒரு இன்ஜினியரின் பாக்கெட்டில் இருந்த சாக்லேட்டு உருகி விட்டதாம். அப்போது உதித்ததுதான் மைக்ரோவேவ் அடுப்புகள். மைக்ரோவேவ் அடுப்புகளில் சமையல் ஆரோக்கியமானதாகவும் சுத்தமானதாகவும் இருக்கிறது. நவீன தொழில்நுட்பத்தின் பல்வேறு அம்சங்களைக் கொண்ட அடுப்புகள் இன்று சந்தையில் கிடைக்கின்றன.

டிஜிட்டல் ஏர்-கண்டிஷனர் யந்திரங்கள் சாதாரண ஏசியை விட சக்தி வாய்ந்தவை. அறையில் மூலைமுடுக்கி



லிருக்கும் வெப்பமான பிரதேசங்களை உணரக்கூடிய 'சென்சர்கள்' பொருத்தப்பட்ட இவை சீரான அறைகளைக் குளிர்பதப்படுத்துகின்றன.

டிஜிட்டல் டீ.வி.யின் இன்றைய புரட்சி, கண்களைச் சுருக்காமல், கண்களுக்கு அதிகம் இறுக்கத்தையும் சோர்வையும் அளிக்காதவிதத்தில் அமைத்திருக்கும் 'ஃப்ளாட்ரான்' மாடல்கள். இவற்றில் அநேக சிறப்பான அம்சங்கள் உள்ளன. ஒரே சமயத்தில் இரண்டு சானல்களைப் பார்க்கக்கூடிய வசதி, சானல்களைத் தேர்ந்தெடுத்து அட்ஜஸ்ட் செய்து கொள்வதற்கு கம்ப்யூட்டரில் வருவதைப் போன்ற மெனு ஸ்க்ரீன், கம்ப்யூட்டருடனும் இணையத்துடனும் இணைத்துக் கொள்ளக்கூடிய தன்மை என்பதெல்லாம் நவீன அம்சங்கள்.

காமிராக்களில் டிஜிட்டல் காமிரா இன்று பிரபலமானவை. சின்ன டீ.வி. ஸ்கிரீனைப் போன்ற அமைப்புள்ள இவைகளின் மூலம் படம் பிடித்தால் கம்ப்யூட்டரில் ஸ்கேன் செய்து மின் அஞ்சல் மூலமாக நாம் யாருக்கு வேண்டுமானாலும் புகைப்படங்களை அனுப்பி வைக்கலாம். பத்திரிகையுலகில் இது பெரும் புரட்சியை ஏற்படுத்தியிருக்கிறது. இதிலிருந்து பிரிண்ட் போடுவதற்காகப் பிரத்தியேகமான தெர்மல் பிரிண்ட்டர்களும் கிடைக்கின்றன.

- சோனி நிறுவனம் கிளாஸ்ட்ரோன் என்னும் புதிய டிஜிட்டல் கருவியைத் தயாரிக்கிறது. 'ஹெட் கியரைப் போன்ற இதைத் தலையில் மாட்டிக் கொண்டு உங்கள் கண்ணாடியை மாட்டிக் கொண்டு உங்கள் சிறு வீடியோ - டீவியுடன் இணைத்துக் கொண்டால் சினிமா அரங்கில் பெரிய திரையில் படம்பார்ப்பதைப் போன்ற தோற்றம் கிடைக்கும்!

இன்டர்நெட் ஸ்டேஷன் பல்வேறு வசதிகளுடன் கூடிய நவீன யந்திரம் உபயோகிப்பவரை இணைய தளங்களைப் பார்க்க உதவுவதோடு, மின்னஞ்சலை உபயோகிக்கவும், டீ.வி. சானல்களை மாற்றி மாற்றிப் பார்க்கவும் அல்லது டிவிடி ப்ளேயரைப் போல் உபயோகப்படுத்தக்கூடிய சௌகரியமும் அடங்கியது இன்டர்நெட் ஸ்டேஷன்.

ப்ளே ஸ்டேஷன்கள் என்று அழைக்கப்படும் விளையாட்டு நிலையங்களும் இன்று அதிநவீன டிஜிட்டல் கண்டுபிடிப்பில் சிறந்தவை. குழந்தைகள் கூட எளிதாகப் புரிந்து கொண்டு இயக்கக்கூடிய இவை வீடியோ, கம்ப்யூட்டர் விளையாட்டுகளுக்காக ஏற்பட்டவை.

சங்கீத உலகில் புரட்சி ஏற்படுத்தியிருப்பவை டிவிடி ப்ளேயர்கள் என்னும் உபகரணங்களும் எம்.பி-3 காசெட்டு ப்ளேயர்களும். இந்த எம்.பி.3 காசெட்டுகளை இணையத்துடன் இணைக்கும் வசதியுள்ளது. இந்த இணைய தளங்களிலிருந்து பாட்டுகளை நாம் பதிவுசெய்து கொள்ளலாம்.

இவையெல்லாம் தவிர வீட்டிலேயே ஒரு சிறிய தியேட்டரை உருவாக்குவதற்காக 'ஹோம் தியேட்டர்' சிஸ்ட்டம்ஸ்களும் சந்தையில் விறுவிறுப்பாக விற்கப்படுகின்றன.

எலெக்ட்ரானிக் பொருட்களை விற்கும் கடைகளுக்கு நாம் விஜயம் செய்தால் ஒரு மாயாஜால உலகிற்குள் பிரவேசித்திருக்கிறோமோ என்ற உணர்வுதான் ஏற்படும். இன்னும் ஆயிரமாயிரம் அதிநவீன யந்திரங்கள் ஐம்புலன்களுக்கும் விருந்தளிக்கக்கூடிய அம்சங்களுடன் நம் வாழ்க்கை முறையை ரசனையுள்ளதாகவும் வசதியுள்ளதாகவும் மாற்ற காத்துக் கொண்டிருக்கின்றன.

- லதா அமர்நாத்



நவீன பயோடேட்டா இவர்களுடையது!



• கவிதா சுவாமிநாதன்

இருபதாம் நூற்றாண்டில் வேலைக்குச் சென்ற பெண்களின் பயோடேட்டாக்களைப் புரட்டினால் பெரும்பாலானவற்றில் இப்படித்தான் ஒரு இளநிலைப் பட்டப்படிப்பு, அடுத்து பி.எஃப்., கிராஜுவேட்டி உள்ள மத்திய அல்லது மாநில அரசு அலுவலகம் ஒன்றில் நிரந்தரப் பணி, பிறகு குடும்பம், குழந்தை– இப்படிச் சில தகுதிகள்.



• குமாரி ப்ரியா

அதுவே தற்போதைய பெண் தலைமுறையினரின் தகுதிச் சான்றிதழ்களைப் பார்த்தால் குறைந்தது இரண்டு அல்லது மூன்று பட்டப் படிப்புகள். கூடவே கொசுறாக கம்ப்யூட்டர் அறிவு, அடுத்து எக்ஸ்ட்ரா தகுதிகளாக பாட்டு, நாட்டியம் இத்யாதிகள். இவைகளின் அடிப்படையில் அவர்கள் அடைய நினைக்கும் பதவிகள், பெற நினைக்கும் பிரம்மாண்ட ஊதியங்கள் நம்மை மலைக்க வைப்பது உண்மை.

வாழ்க்கையில் 1/4 நூற்றாண்டுகள் தங்களைத் தகுதிபடுத்திக் கொள்வதிலேயே செலவிட்டு விட்டு பின் உயர்தர அதிகாரப் பதவி, சலுகை, வசதி என்று தாங்கள் நிர்ணயித்த இலக்கை அடைய இவர்கள் பந்தயக் குதிரைகளாய் வேகம் காட்டி, சாகசத்தை எட்டி ஆசுவாசப் பெருமூச்சு விடும் போது வாழ்க்கையின் அடுத்த பொறுப்பு இவர்களைத் தேடி வந்தடைகிறது.



• குமாரி ஹரிணி

ஆற்றலும், அறிவும் கொண்டு சிறந்து விளங்கும் ஒரு 'கேரியர் வுமன்' இப்போது குடும்பப் பெண்ணாய், மனைவியாய், தாயாய் – கதாபாத்திரங்களை வெற்றிகரமாக செய்ய வேண்டிய தருணம். அதற்கும் இவர்கள் நேரம் ஒதுக்க வேண்டியிருக்குமே? இப்படி அடுத்த நூற்றாண்டு இளம்பெண்ணின் பொறுப்புகளும் நம்மை மலைக்க வைக்கத்தான் செய்கிறது. மாணவிகளிடம் இதுபற்றிப் பேசிய போது –

குமாரி ப்ரியா : (பி.காம்., மூன்றாவது வருடம். கூடவே சி.ஏ. இன்டர் எழுதுவதுடன் அடுத்து எம்.பி.ஏ.

படிப்பு லண்டனில் என்கிறார்)

"இதையெல்லாம் ஆண்களிடம் கேட்க மாட்டீர்களே" என்று எடுத்த வுடனேயே கேள்வியை எழுப்பிய வாறு தொடர்ந்தார். "வேலை, அந்தஸ்து, பொறுப்பு என்று எல்லாவற்றிலும் எங்களுடைய பங்கு பாதி என்றாகும்போது எங்களுடைய பணுவிலும் அவர்களுக்குப் பங்கு உண்டே. தேவைகள் வரும்போது பொறுப்புகளைப் பகிர்ந்து கொண்டால் எதையும் சுலபமாகச் சமாளித்து விடலாம்.

நாங்கள் நினைத்தபடி படிப்பு முடிந்து பதவி இலக்கினை அடையும் நேரத்தில் அனைவருமே 25, 26 வயதினை எட்டி விடுவோம். திருமணம், குடும்பம் போன்ற பொறுப்புகளை ஏற்றுக் கொள்ள, இக்கட்டான சூழ்நிலை சந்திக்க நேர்ந்தால் அதன் நிலை உணர்ந்து சமாளிக்கத் தகுந்த ஒரு மெச்சூரிட்டியை இந்த வயதில் அடைந்து விடுவோம்.

வாழ்க்கையில் திருமணம், குடும்பம், குழந்தை அனைத்துமே உணர்வுபூர்வமானவை. அவற்றை எதிர்கொள்ளும்போதுதான் அவைகளைச் சமாளிக்கும் திறன் பற்றிக் கூற இயலும். மேலும் ஹவுஸ் வொய்ஃபுக்கும், ஹவுஸ்மேட் வொய்ஃபுக்கும் நிறையவே வித்தியாசம் உண்டு. ஒரு குடும்பத்தை அரவணைத்து குழந்தையை நல்லபடியா வளர்த்து பிரச்னை அதிகமில்லாம வாழ்க்கையைக் கொண்டு போவதுதான் வெற்றிகரமான குடும்பத் தலைவி சந்திக்கும் மிகப் பெரிய சவால். 'கேரியர் வுமனுக்கு' குடும்பத்தில்தான் சவால்களும் பிரச்னைகளும் ஏராளம். இந்த நடைமுறைப் பிரச்னைகளை நளினமாகக் கையாளக்கூடிய அறிவினை படிப்பின் பக்குவம் நமக்கு அளித்துவிடும். அதனாலே எங்க தலைமுறையினர் இந்த இரண்டு பொறுப்புக்களையும் சரிசமமாக திறம்பட நிர்வகிக்க முடியும்."

கவிதா சுவாமிநாதன் : (ஹிந்துஸ்தான் இன்ஜினியரிங் கல்லூரியில் மூன்றாமாண்டு கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ் படிப்பவர். அடுத்து எம்.எஸ். படிப்பிற்கு அமெரிக்கா செல்ல நினைப்பவர். நிறைய படிப்பு, உயர்ந்த பதவி, தொழில், மேன்மேலும் வளரும் ஆர்வம் இவற்றிற்குத் திருமண பந்தம், குழந்தை, குடும்பம் ஒருகாலகட்டத்தில் தடையாகக் கூடும் என்று நினைப்பவர்).

"பொறுப்பு மிகுந்த பதவி, அதனை தக்க வைத்துக் கொள்ள போட்டா போட்டி, பொறாமை, ஏச்சு அனைத்தையும் சமாளிக்க வேண்டிய கட்டாயம். இத்துடன் குடும்பப் பொறுப்பு என்பது ஒரு கூடுதல் சுமை. இந்தச் சுமையின் மொத்த வீச்சும் பெண்ணைச் சார்ந்து விட்டால் சமாளிக்க முடியாத சூழ்நிலை உருவாகலாம். அப்போது அலுவலகப் பணிக்கு ஒரு சின்ன இடைவெளி கொடுத்து சமாளிக்கலாம்.



படிப்பு, அடைய வேண்டிய பதவி, கேட்க வேண்டிய சம்பளம் இவற்றையெல்லாம் திட்டம் போட்டுப் பண்ற மாதிரி வாழ்க்கையையும் கணக்குப் போட்டு தீர்க்க முடியாதே. குடும்பப் பொறுப்புகளை கணவன், மனைவி இரண்டு பேரும் பகிர்ந்து கொண்டாலும் சில நேரங்களில் பெண்ணின் தேவை, பராமரிப்பு மட்டுமே தேவைப்படுவதுண்டு. அதை எதிர் கொண்டுதான் ஆக வேண்டும். தீர்மானிக்க முடியும்.

இப்போது இருக்கிற ஆண்கள் ஒரு குடும்பத்தை நிர்வகிப்பது என்பது சாதாரண காரியமல்ல என்பதை ரொம்பவும் புரிந்து வைத்திருக்கிறார்கள். அதனால் இது உன்னோட பொறுப்பு என்று சொல்லி ஒதுங்கி விட மாட்டார்கள். அதில் தன் பங்கு என்ன என்பதைப் புரிந்து கொண்டு செயல்படுவார்கள். எனவே எங்க காலத்திலே கெரியர்வுமனுக்குக் குடும்பமும் நல்லபடியாகத்தான் இருக்கும்."

குமாரி ஹரிணி : (பி.எஸ்ஸி., முடித்து விட்டு லயோலாவில் எம்.பி.ஏ. இரண்டாம் ஆண்டு படிப்பவர். ஒருபுறம் எம்.பி.ஏ. ஜெட் வேகப் படிப்பு என்றாலும் மறுபுறம் அமைதியாய்ச் செல்லும் பெயிண்டிங், பாட்டு என்று வாழ்க்கையை சுவாரசியத்தோடு எடுத்துச் செல்வதில் ஆர்வம் காட்டுபவர்).

"பெரிய்ய பதவி, பந்தா, நிறைய சம்பளம் அதுக்குத்தான் இந்தப் படிப்பு என்பதில் எனக்கு ஒப்புதல் இல்லை. வெளியில் சென்று அலுவலக உத்தியோகம் இல்லையென்றாலும் இந்தப் படிப்பினை வீட்டிலிருந்தபடியே உபயோகமாக பயன்படுத்தவும் என்னால் முடியும்.

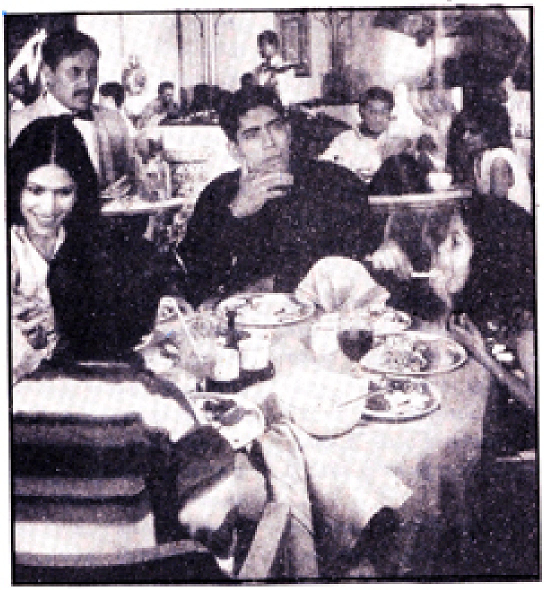
குடும்பத்தில் முழு நேரமும் பெண்கள் தேவைப்படும் நேரத்தில் 'கெரியர் வுமன்' ஆக அப்போது இருக்க இயலாது. காரணம் வேலை தரும் மகிழ்ச்சியை விட குடும்பம் தரும் பாசப் பிணைப்பு அன்பு அதிகம். ஒரு கெரியர் வுமனாக இருந்து 60 வயது எட்டியவுடன் நம் வாழ்க்கையைத் திரும்பிப் பார்க்கையில் 'வேலையின் சாதனை'கள் திருப்தி அளிக்கக் கூடியதாக இருந்து, குடும்ப வாழ்வைக் கோட்டை விட்டு விட்டிருந்தால் நாம் அப் போது வருந்த வேண்டி வரும். நொந்து கொள்ள நேரிடும்."

உண்மைதான். எதிர்கால வாழ்க்கையில் எதிர்பார்ப்புகள் மட்டுமின்றி இவ்வளவு விவேகமான கணிப்பும் இன்றைய தலைமுறையினரிடம் இருப்பது நம்மை வியக்க வைக்கிறது. இளைய தலைமுறை வளமான வாழ்வு பெற வாழ்த்துக்கள்.

- கீதா மோஹன்

விருந்துக்கு வரலாமா?

இப்போதெல்லாம் வாழ்க்கை கட்டுக்கடங்காத வேகத்துடன் நகருவதை நாம் உணர முடிகிறது. பல இன்றியமையாத விஷயங்களுக்கு நம்மால் நேரம் ஒதுக்குவது சிரமமாக இருக்கிறது. இந்தச் சூழ்நிலையில் ஒரு மதிய உணவு நேரத்தையோ அல்லது இரவு டின்னரையோ தொழில்ரீதியாகப் பயன்படுத்திக் கொள்கிறவர்கள்தான் இந்த நாளில் அதிகம்.



செவிக்குணவாக இன்னிசையும், இனிய சூழ்நிலையும், சுவையான சாப்பாட்டு வகைகளும் உட்கார்ந்து சிந்தித்துப் பேசி முடிவெடுக்கத் தகுந்த நேரமாக இந்தச் சந்தர்ப்பங்கள் அமையும் என்று எதிர்பார்த்துத்தான் இப்படி ஏற்பாடு செய்கிறார்கள்.

அத்தகைய முக்கியமான நேரத்தில் மனைவியும் உடன் இருந்து விருந்தோம்பலைச் சிறப்பிப்பது அவசியம் என்று கணவன் எதிர்பார்ப்பதில் நியாயம் இருக்கிறது. அதுவே இன்றைய நாகரீகமும் கூட. ஒரு நல்ல, சிறப்பான வெற்றிகரமான இப்படிப்பட்ட விருந்தோம்பலை நடத்த மனைவியானவள் தயாராக இருக்க வேண்டி வருகிறது.

சில சமயங்களில் இத்தகைய விருந்துகளை வீட்டிலேயே நடத்த வேண்டிய நிர்ப்பந்தமும் ஏற்படலாம். அப்போது அதற்கான ஆயத்தங்களை மனைவியானவள் சிந்தித்துத் திட்டமிட வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் உண்டாகிறது.

மேலதிகாரியையோ, உயர்பதவி வகிக்கிறவர்களையோ விருந்துக்கு அழைக்கும் போது நீங்கள் பொய்யான ஒரு ஆடம்பரச் சூழ்நிலையை வீட்டில் சிருஷ்டித்து வைக்க வேண்டும் என்பது இல்லை. எளிமையாகவும், சுத்தமாகவும் வீட்டை அலங்கரித்து வைத்திருக்கலாம்.

விருந்துக்கு வரப்போகிறவர்கள் மேல்மட்ட வர்க்கத்தினர் என்றால் அவர்கள் மனைவியிடமோ அல்லது காரியதரிசியிடமோ நாசூக்காக பேச்சுக் கொடுத்து உணவு விஷயத்தில் அவர்களுக்கு ஏதாவது கட்டுப்பாடு உண்டா என்பதையும் விருப்பு வெறுப்புகளையும் கேட்டு அறியலாம். நீங்கள் தயாரிக்கும் மெனுவை அதற்கேற்ப அமைத்துக் கொள்ளலாமே.

சிலருக்கு 'சேனை'க்கிழங்கு ஒத்துக் கொள்ளாது. அலர்ஜி. பலருக்கு அது பிடிக்காது. இன்னும் வெண்டைக்காய், கொத்தவரை போன்ற கறிகாய்களை ஒதுக்கி விடுகிறவர்கள் அநேகம். எனவே விருந்துக்கான மெனு தயாரிக்கையில் இந்தக் காய் வகைகளைத் தவிர்த்து விடலாம்.

புதிய பரிசோதனைகளை விருந்தன்று மேற்கொள்ளக் கூடாது. அவை சரியாக வராவிட்டால் கஷ்டம். புதிய 'டிஷ்' ஒன்றை விருந்தில் நீங்கள் அறிமுகப்படுத்த விரும்பினால், அதை முந்தைய தினங்களில் ஓரிருமுறை தயாரித்து அனுபவம் ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். வீட்டிலிருக்கிறவர்கள் அதை விரும்பிச் சாப்பிடுகிறார்களா என்று பரிசோதித்துப்

பாருங்கள்.

காய்கறிகள் அந்தந்த சீஸனில் கிடைப்பனவாக இருத்தல் நல்லது. அப்போதுதான் அவை இளசாகவும், ஃப்ரெஷ்ஷாகவும், பூச்சி இல்லாமலும் இருக்கும். கத்தரிக்காய், காலிஃப்ளவர், பட்டாணி, அவரைக்காய் போன்ற காய் வகைகள் சீசன் இல்லாத போது வாங்க வேண்டாம். சில சமயம் பூச்சி வகைகள் அதில் குடும்பத்தோடு குடியிருக்கும். மேலும் திடீரென்று அந்தக் காய்வகைகள் மார்க்கெட்டை விட்டே மாயமாகி உங்களைத் திண்டாட வைக்கும். மழைக் காலத்தில் கீரை வகைகளைத் தயாரிப்பதைத் தவிர்க்கலாம்.

அடுத்து விருந்தினர் பட்டியல் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம். 'ஆபீஸ் விஷயம்' பேசப்படுவது விருந்தின் குறிக்கோள் என்றால் சம்பந்தப்பட்டவர்களை மட்டும் அழைத்தால் போதும். வீணாகக் கூட்டம் போட்டால் காரியம் கெட்டு விடும்.

உங்கள் கணவருடைய மேலதிகாரி மாற்றலாகிப் போகிறார். உங்கள் வீட்டில் நடக்கவிருக்கும் ஒரு சுபநிகழ்ச்சிக்கு முன்னோடியாக இந்த விருந்து அல்லது மகனோ அல்லது மகளோ ஒரு சாதனை நிகழ்ச்சி அந்தச் சந்தோஷத்தை வெளிப்படுத்த அளிக்கும் விருந்து என்றால் விருந்தினர் பட்டியல் பெரிதாக இருக்கலாம்.

இதுபோன்ற சந்தர்ப்பங்களில் உங்கள் நெருங்கிய உறவினர்களையும் நண்பர்களையும் அழைக்க விரும்புவது இயற்கையே. எண்ணிக்கை அதிகமாக இருந்து சமாளிக்க முடியாது என்று தோன்றினால் மெனுவைத் திட்டமிட்டு 'கேடரிங்' செய்பவர்களிடம் உணவு தயாரித்துக் கொண்டுவரும் பொறுப்பை விட்டு விடலாம்.

விருந்தைச் சிறப்பானதாக்க நீங்கள் அழைக்கப் போகிறவர்களின் பட்டியலில் சண்டை போடுகிற குணம் உள்ளவர்களையும், வீண் விவாதங்கள் செய்கிறவர்களையும், தற்பெருமை பேசுகிறவர்களையும் தவிர்த்து விடலாம். சொன்னதையே திருப்பிச் சொல்லுகிற பிரகிருதிகளும் இருப்பார்கள். ''நான் அமெரிக்கா போன போது'' என்று ஆரம்பித்தார்களானால் நிறுத்தவே மாட்டார்கள். இத்தகையவர்களிடமிருந்து மீட்டு பேச்சை திசை திருப்பி விடும் சாமர்த்தியம் உங்களுக்கு இருக்க வேண்டும். 'இன்னும் சிலர் வாசலில் எங்கே ஆம்புலன்ஸைக் கொண்டு வந்து நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டி வருமோ' என்று நினைக்கிற அளவுக்கு வியாதி சொல்லுவார்கள். கஷ்டங்களை விவரிப்பார்கள். எல்லாரையும் நாம் கட்டுப்படுத்த இயலாது. அதனால் இத்தகையவர்களை வேறு ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் அழைக்கலாம் என்று விட்டு விடலாம்.

நாய், பூனை போன்ற 'பெட்ஸ் வைத்திருக்கிறவர்கள் விருந்தாளிகள் வருகிறபோது கண் மறைவாக அவற்றை எங்காவது அனுப்பி வைக்கலாம். இல்லை தாற்காலிகமாக தனியான அறையில் வைக்கலாம். ஏனெனில் விருந்தினர் சிலருக்கு இதுபோன்ற வளர்ப்புப் பிராணிகளைப் பிடிக்காமல் இருக்கலாம். உங்கள் நாய்க்கு சில விருந்தாளிகளைப் பிடிக்காமல் கடித்து வைக்கலாம். எதற்கு வம்பு?

குடும்பத் தலைவி நன்றாய் உடை உடுத்திக் கொண்டு புன்னகையுடன் வந்தவர்களை வரவேற்பது எத்தனை அவசியமோ அத்தனை அவசியம் 'டைனிங் டேபிளில்' கச்சிதமாக உணவு வகைகளை அடுக்கி வைப்பதும். குடிநீரை டம்ளர்களில் ஊற்றி தனியானதொரு மேஜை மீதோ ஸ்டூலின் மீதோ வைத்தால் எடுத்துக் கொள்கிறவர்களுக்கு வசதியாக இருக்கும். மேஜையை 'செட்' செய்யும் போது கை துடைக்கும் 'டவல்கள்' மற்றும் ஸ்பூன்களை உடன் வைக்கலாம்.

வெளியிலிருந்து உணவு வகைகள் வரப் போகின்றன என்றால், விருந்துக்கு முதல் நாளும் அன்று காலையிலும் பொறுப்பேற்றுக் கொண்டவர்களுக்கு உங்கள் விலாசத்தையும் தொலைபேசி எண்ணையும் சொல்லி ஞாபகப் படுத்தத் தவறாதீர்கள். 'நம்பகமாக' தாமதமின்றி பணியைச் செய்து முடிக்கும்.

விருந்துக்கு மத்தியில் பணியாட்கள் ஏதாவது தவறு இழைத்து விட்டால் அவர்களை மற்றவர்கள் எதிரிலேயே கோபிப்பதோ, கண்டிப்பதோ அநாகரீகம். அப்படிக் கண்டிக்க நினைத்தால் தனியாக உள்ளே அழைத்துப் போய் கவனத்துடன் செயல்படும்படி எச்சரிக்கலாம். நீங்கள் இசைப் பிரியர்களானால் மெல்லியதாகப் பின்னணியில் இசை ஒலித்துக் கொண்டிருக்கிற வகையில் ஒலிநாடாவைப் போட்டு வைக்கலாம். மற்றவர்கள் பேசுவது காதில் விழாத அளவுக்கு சப்தமாக அதை இயக்க வேண்டாம். விருந்துக்கு வருகிறவர்கள் இனிமையாகப் பொழுதைக் கழிக்கும் வகையில் ஏற்பாடுகள் இருக்க வேண்டும். விருந்தோம்பல் என்பதும் ஒரு கலை என்பதை மறக்க வேண்டாம்!

— லக்ஷ்மி ரமணன்

குளிர்காலத்தில் உடம்புக்குச் சோப்புப் போடுவதைத் தவிர்த்து விடுவது நல்லது. பொதுவாக குளிரில் தோலிலுள்ள எண்ணெய்த் தன்மை குறைந்து விடும்.

– சித்ரா ரவீந்தர்.



அடுத்த நூற்றாண்டில் எழுத்தாளர்கள்!

தமிழில் சிறுகதை - நாவல் இலக்கியத்திற்கு வித்திட்டவர் கல்கி. எளிய தமிழில், படிக்க சுவையான நடையில் கதாபாத்திரங்களை செதுக்கி பலரது மனதைக் கவர்ந்தவர் அவர். அவரைத் தொடர்ந்து ஒவ்வொரு காலகட்டத்திலும் தமிழ் பத்திரிகைகளில் பல தமிழ் எழுத்தாளர்களும், பத்திரிகையாளர்களும் உருவானார்கள்.

லா.ச. ராமாமிருதம், ஜெயகாந்தன், ராஜம் கிருஷ்ணன் என நிறைய உதாரணங்களைச் சொல்லலாம். ஆனால் எழுத்தாளர்கள் தொடர்ந்து அறிமுகமாகி வந்து கொண்டிருந்த கலாசாரம் இன்று மறைந்து விட்டது.



புது எழுத்தாளர்கள் ஏன் உருவாகவில்லை? கற்பனைவளம் குறைந்து விட்டதா? கதை எழுதுவதில் நாட்டம் குறைந்து மனம் தொலைகாட்சி, சினிமா என அலைபாய்ந்து விட்டதா? புகழும், பணமுமா? நம் மனத்தில் தோன்றும் இக் கேள்விகளுக்கு விடையளிக்கிறார் எழுத்தாளரும், 'சன் நியூஸ்' தொலைக்காட்சி இயக்குநரும் ஆன திரு. மாலன் அவர்கள் -

"**நா**ன் பத்திரிகையில் எழுதத் தொடங்கிய காலத்தில், வெகுஜன பத்திரிகைகளிலும், இலக்கியப் பத்திரிகைகளிலும் எழுதி வந்த எழுத்தாளர்கள் பலர் இருந்தனர். பாலகுமாரன், சுப்பிரமண்ய ராஜு, பிரபஞ்சன் மற்றும் நான் முதலானோர் ஒரு பெரிய இடைவெளிக்குப் பின் எழுதத் தொடங்கியிருந்தோம். லா.ச.ரா, ஜானகிராமன் இன்னும் பலர் எழுதிக் கொண்டிருந்த காலகட்டத்தில் நாங்களும் இணையத் தொடங்கினோம்.

"சாவி" பத்திரிகையில் நான் பணிபுரிந்து வந்த போது இவர்களைப் போன்ற பல பெரிய எழுத்தாளர்கள் மாத நாவல்களைக் கூட எழுதி வந்தனர். அதன் பிறகு அசோகமித்திரன், வண்ணதாசன், வண்ணநிலவன் போன்றோர் எழுதி வந்தனர். இவர்கள் அனைவரின் எழுத்தும், நடையும், இலக்கிய உணர்வும் வாசகர்களால் பெரிய அளவில் பாராட்டப்பட்டு வந்தன.

1980ம் ஆண்டின் தொடக்கத்தில் பத்திரிகை உலகில் பல மாற்றங்கள் தோன்றத் தொடங்கின. அதுவரை தொண்ணூற்றி ஆறு பக்கங்களைக் கொண்டிருந்த பத்திரிகைகளில் எழுபது பக்கங்கள் கதைகள்; தொடர்கதைகளுக்கென ஒதுக்கப்பட்டு வந்தது. குறைந்தது மூன்று தொடர்கதைகள், மூன்று அல்லது நான்கு சிறுகதைகள் பிரசுரமாகும்.

இந்தச் சமயத்தில் திடீரென நடப்புச் செய்திகள், அதாவது current affairs பற்றிய கட்டுரைகளுக்கு மவுசு அதிகமாகத் தொடங்கி

யது. கதைகளைப் படிப்பதை விட இத்தகைய கட்டுரைகளை வாசகர்கள் அதிகம் விரும்பத் தொடங்கினார்கள். நான் 'திசைகள்' பத்திரிகையில் இருந்த போது கூட கதைகள் குறைக்கப்பட்டு, இத்தகைய கட்டுரைகளுக்கே அதிக முக்கியத்துவம் தரப்பட்டது.

வாசகர்களின் இத்தகைய ஆவலால் ஏற்பட்ட மாறுதலினால் மூன்று தொடர்கதைகள் இருந்த இடத்தில் ஒரு தொடர்கதையும், மூன்று அல்லது நான்கு கதைகளுக்குப் பதில் ஒன்று அல்லது இரண்டு கதைகளுமே வெளியிடப்பட்டன. இன்னும் ஒரு படி மேலே போய் இத்தகைய செய்திக் கட்டுரைகளையே பிரதானமாகக் கொண்டு, செய்திப் பத்திரிகைகளான ஜூனியர் விகடன், நக்கீரன், இந்தியா டுடே முதலியவை வெளிவரத் தொடங்கின. வாசகர்களிடையே இப் பத்திரிகைகளுக்கு நல்ல வரவேற்பு இருந்ததால், வெகுஜனப் பத்திரிகைகள் இதே பாணியைத் தொடர்ந்து பின்பற்றி வந்தன. தமிழ்ப் பத்திரிகைகளில் எழுத்தாளர்களின் காலம் முடிந்து பத்திரிகையாளர்களின் காலம் தொடங்கியது.

இந்த நிலையில் வெகுஜனப் பத்திரிகைகளில் அடுத்தகட்ட எழுத்தாளர்களாக பட்டுக்கோட்டை பிரபாகர், சுபா, தேவிபாலா, ராஜேஷ்குமார் முதலானோர் பிரபலமாக எழுதத் தொடங்கினர். இவர்களின் சிறுகதைகளோடு, இவர்களின் மாத நாவல்களுக்கும் பெரிய அளவில் ஆதரவு கிடைக்கத் தொடங்கியது. இதில் இவர்களுக்குப் புகழோடு, நல்ல சன்மானமும் கிடைத்தது. அதையெல்லாம் விட. மிக விசேஷமாக எப்படி நடிகர்களுக்கு ரசிகமன்றங்கள் அமையுமோ அதே போல் இவர்கள் கதைகளை படிப்பதற்கென ஒரு வாசகர்கள் கூட்டம் அமையப் பெற்றது.

செய்திப் பத்திரிகைகள், மாத நாவல்கள் வெகுஜனப் பத்திரிகைகள் என மூன்று விதங்களில் வாசகர்களின் தேவைகள் பூர்த்தி செய்து வரப்பட்டபோதும் ஒரு saturation அதாவது, திகட்டிப் போய் விடக்கூடிய நிலை ஏற்பட்ட போது தான், தொலைக்காட்சியின் ஆதிக்கம் தொடங்கியது. தனியார் தொலைக்காட்சி சானல்களும் பல உருவாகின.

மக்களுக்கு மிக சௌகரியமாக, எந்த சிரமமுமின்றி கதைகளும், தொடர்கதைகளும் நாடகங்களாகவும், மெகா தொடர்களாகவும் கிடைக்கத் தொடங்கின. இதற்காக அவர்கள் புத்தகத்தைத் தேடிச் சென்று வாங்க அவசியமில்லை. சிறு எழுத்துக்களை படிக்க முடியவில்லையே என்று வருத்தப்பட வேண்டியதில்லை. கண் எதிரே கதாபாத்திரங்கள் உயிரோட்டத்துடனும் உணர்ச்சிகளுடனும் நடமாடுவது தெரிகின்றது.

அதனால் கதையில் வரும் வர்ணனைகளைக் கொண்டு கதாபாத்திரங்களைக் கற்பனை செய்து பார்க்க வேண்டிய அவசியமில்லை. கதாநாயகன் குட்டையா, நெட்டையா? கதாநாயகி அழகாயிருப்பாளா, பேச்சு இக்குமா? என்று எந்தவிதமாகவும் யோசிக்க வேண்டியிருப்பதில்லை. ஆனால் இவற்றின் அடிப்படையிலும் ஒரு முக்கியமான விஷயம் தெளிவாகப் புலப்படுகிறது. அதாவது வாசகர்களிடையே இன்றும் கதைகளுக்கும், தொடர்கதைகளுக்கும் ஆர்வம் இருக்கிறது என்பதே! அதன் உருவம் மட்டும்தான் மாறியுள்ளது!

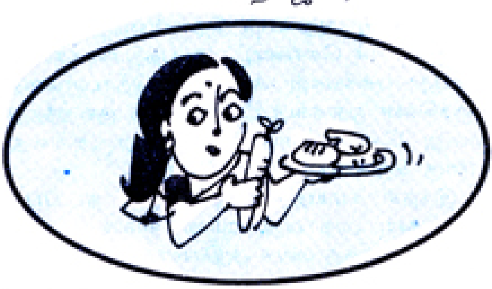
இன்றும் வார, மாத பத்திரிகைகளில் கதைகள் வந்து கொண்டிருக்கின்றன. சிறு பத்திரிகைகளிலும், வெகுஜனப் பத்திரிகைகளிலும் எழுத்தாளர்கள் எழுதிக் கொண்டிருக்கின்றனர். புகழ், பணம் மட்டுமே குறிக்கோள் என்றில்லாமல், செய்யும் நேர்த்தி, நடையழகு, இலக்கிய உணர்வு, வடிவழகு இவற்றுடன் நல்ல கதையம்சத்துடன் எழுதும் பல புதிய எழுத்தாளர்கள் கூட வந்திருக்கின்றனர். உதாரணமாக பாரதிபாலன், ஆர். வெங்கடேஷ், வைகைச் செல்வி, சந்திரா முதலியோர் பற்றிச் சொல்லலாம். இவர்களின் கதைகளை படிக்கும் வாசகர்கள் மெதுவாக இவர்களின் நடையைப் புரிந்து கொண்டு அடையாளம் கண்டுகொள்வார்கள். இத்தகைய புதிய எழுத்தாளர்கள் உருவாவதற்கு வாசகர்களின் ஆதரவு மட்டுமல்ல – பத்திரிகையாளர்களின் ஆதரவும் மிகவும் அவசியம்!"

பேட்டி :

எஸ். ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

கொழுக்கட்டை, சோமாசி போன்றவற்றிற்கு இனிப்புப் பூரணம் செய்ய தேங்காய்த் துருவல் சேர்ப்பதை விட கேரட் துருவல் உபயோகித்தால் நிறம், சுவை, சத்து எல்லாமே ஏ-ஒன்.

— பத்மஜா ராமகோபால்.



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்

72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை - 63. **Tel & Fax: 237 6129.**
E-mail: sspeetam@md3.vsnl.net.in, sspeetam@hotmail.com
Please visit our website at: www.intamm.com/sspeetam

புத்தாண்டு-பொங்கல் நல்வாழ்த்துக்கள்

பேரன்புடையீர்! வணக்கம், வரும் புத்தாண்டு, பொங்கல் திருநாளில் தங்களுக்கு அனைத்து நலன்களும் உண்டாக பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணரிடம் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

தங்களின் அன்பினாலும், ஆதரவினாலும், குருகுலத்தில் 150 மாணவ, மாணவியர்கள் நல்ல முறையில் படித்து வருகின்றார்கள். குருகுல மாணவர்களின் முன்னேற்றத்தைக் கருத்தில் கொண்டு ஒரு உயர்நிலைப்பள்ளியும், ஒரு கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி மையமும் துவங்கப்பட்டுள்ளது.

புத்தாண்டு-பொங்கல் திருநாளில்

★குருகுல மாணவர்களோடு உங்களுடைய மகிழ்ச்சியை பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

★குருகுல மாணவர்களின், உணவு மற்றும் இதர செலவுகளுக்கு, கல்வி கற்பதற்கு, கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி பெறுவதற்கு, கட்டிடம் கட்டுவதற்கு, மற்றும் நிரந்தர வைப்பு திட்டத்திற்கு தங்களின் மேலான நன்கொடைகளை, அளிக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (150 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
• பிஸ்கட், மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	750/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி (ஓராண்டிற்கு)	ரூ.	3,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	9,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

தங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு **Cheque / DD / MO** மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி
வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர்

ஒரு 'ப்ரொஃபஷனல்' [illegible]தி!

'ப்ரொஃபஷனல் கோர்ஸ்' என்றழைக்கப்படும், பொறியியல், மருத்துவம், சி.ஏ., எம்.பி.ஏ., போன்ற அனைத்துத் துறை படிப்புகளிலும் தொழில்நுட்பம் கணிசமான வளர்ச்சியை உண்டாக்கியுள்ளது. அவ்வகையில் ஆடிட்டிங் துறையில் இன்டர்நெட் மற்றும் தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தி எத்தகைய ஆக்கபூர்வ முன்னேற்றத்தை ஏற்படுத்தவுள்ளது என்பது பற்றி இன்ஸ்டிட்யூட் ஆஃப் சார்டர்ட் அகௌண்டன்ட் ஆஃப் இந்தியாவின், தமிழ்நாடு பிரிவின் முக்கிய உறுப்பினரும், சட்ட ஆலோசகருமான திரு பூபதி விளக்கினார் –

“இந்தத் துறை 1987ம் ஆண்டிலிருந்தே கம்ப்யூட்டரை உபயோகிக்கத் தொடங்கி விட்டது. ஆனால் அவை அலுவலக அளவில் மட்டுமே பயன்படுத்தப் பட்டது. தற்போது ஏற்பட்டுள்ள நவீன தொழில்நுட்ப முன்னேற்றத்தைப் பயன்படுத்தி போர்டல்.கம் என்கிற வெப்-சைட் ஒன்றினை மிகப் பெரிய 'அளவில் துவங்கவிருக்கிறோம். இன்டர்நெட் இணைப்பு வசதி படைத்த ஒவ்வொரு மாணவனுக்கும் ஒரு பாஸ்-வேர்ட் கொடுக்கப்பட்டு, அதன் மூலம் மாணவர்கள் தங்களது பாட சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து விஷயத்திற்கும் இன்ஸ்டிட்டியூட்டை எந்நேரமும் தொடர்பு கொண்டு பயன்பெறும் வகையில் வசதி செய்து தரப்படும். மேலும் அந்த வெப்சைட்டில், சட்டம், வரி போன்ற பிரிவுகளில் அனைத்துப் புத்தகங்களில் புதிய பதிப்பிலிருந்து, சுயபரிசோதிப்பு முதல் இறுதித் தேர்விற்கு அவர்களை தயார் செய்வது வரை மாணவர்களின் அறிவுத்திறனை கூர்மையாக்கத் தேவையான அனைத்து முயற்சிகளும் மேற்கொள்ளப்படும்.





அடிப்படை, நடு, முழுநிலை என்று சி.ஏ.வின் மூன்று பிரிவு மாணவ, மாணவிகளும், பொதுவாக காலை வகுப்பு, பின் ஆர்டிகள் ஷிப் என்று பிஸியாக இருப்பதால் படிக்கும் தன்மை குறைந்து விடும். எனவே அவரவர்களின் பாடத்திற்கேற்ப முக்கிய விஷயங்களை ஒன்றுதிரட்டி

தொகுத்து வழங்கவிருக்கிறோம். வருமான வரி, பொருளாதார சீர்திருத்தம், சட்டம் இப்படி அனைத்துத் துறையிலும் உள்ள சம்பந்திய முன்னேற்றம் மாணவர்களின் கவனத்திற்கு வந்து விடுவதோடு தேர்வில் அதிக மதிப் பெண்களுக்கு இவை மேலும் உதவக் கூடும்.

இவை மட்டுமல்லாமல் சி.ஏ. முடித்து ஆடிட்டிங் செய்பவர்களுக்குத் தொழில்ரீதியாக உதவும் வகையில் கம்ப்யூட்டர் வகுப்புகளை இன்ஸ்டிட்யூட் தொடங்கவிருக்கிறது. இதில் உள்ள பாடத் திட்டங்கள் மேலைநாட்டு முறையினை அடிப்படையாகக் கொண்டு இருக்கும். மொத்தத்தில் இந்த நவீன தொழிற்நுட்ப முன்னேற்றத்தால் சாதாரண நிலையில் உள்ள சி.ஏ. மாணவர் கூட நன்கு தேறிவிட முடியும்.

"ஒரு பெண்கள் பத்திரிகை என்கிற நோக்கில் இந்த மாதிரி ப்ரொபஷனல் குறிப்பாக சி.ஏ. போன்றவற்றில் கூட இப்போது மிக அதிகமாக மாணவிகள் ஈடுபடுவதைப் பற்றி நாங்கள் பெருமைப்படுகிறோம். நீங்கள்...?"

"சி.ஏ. படிப்பு என்றாலே கிட்டத்தட்ட சந்நியாசி படிப்பு மாதிரிதான். இந்தத் துறையில் பாஸ் பண்ண மாணவ மாணவிகள் ரொம்ப ரொம்ப கடுமையாக உழைக்க வேண்டியிருக்கும். அதுவும் ஒருமுறை தேர்வில் வெற்றி பெறாவிட்டால், சில மாணவர்கள் உளரீதியாக மிகுந்த பாதிப்பு அடைந்து விடுவார்கள்.

முதலிலெல்லாம் பட்டதாரி மாணவர்கள் மட்டும்தான் சி.ஏ. படிப்பில் சேரலாம் என்கிற விதிமுறை இருந்து வந்தது. பட்டதாரி ஆவதற்குள் ஒருவருக்கு 21 வயதாகி விடுகிறது. அதற்குப் பிறகு சி.ஏ.வில் சேர்ந்து தோல்வி அடையாமல் தேர்ச்சி பெறுவதற்குள் குறைந்தது இரண்டு அல்லது மூன்று வருடங்களாகி விடும் என்பதால் மாணவிகள் இதில் வருவது குறைவாக இருந்தது.

ஆனால் அந்த விதிமுறை தற்போது தளர்த்தப்பட்டிருப்பதால் பட்டப்படிப்பு + சி.ஏ. இரண்டையுமே ஒருசேர படிக்கிறார்கள். இன்னும் பார்க்கப் போனால் எங்களுடைய பதிவு ஏட்டுப் புத்தகத்தில் மாணவர்களின் எண்ணிக்கையை விட மாணவிகளின் எண்ணிக்கைதான் தற்போது அதிகம்.

இன்னொரு விஷயம் கடினமான உழைப்பும், தொடர்ச்சியான படிப்பும் பெண்களிடம் இயல்பாகவே இருப்பதாலோ என்னவோ ஆண்களை விட பெண்கள் அதிகம் வெற்றி அடைந்து விடுகின்றனர். இந்த ஆண்டு இறுதித் தேர்வில் முதல் ஐந்து ரேங்குகளும் பெண்கள்தான். நான்கு பேர் சென்னையைச் சேர்ந்தவர்கள். ஒரு மாணவி கொச்சின் பகுதியைச் சேர்ந்தவர்" என்று திரு. பூபதி முடித்தபோது நெஞ்சு கொள்ளாத பெருமையும், தன்னம்பிக்கையும் நம்மை ஆட்கொண்டது.

பேட்டி : **கீதாமோஹன்**

இரயில் நிலையத்தில் கண்காணிக்கும் டி.வி.

சென்னையில் சிறு மேம்பாலங்கள், புதிய மோஸ்தர் பெற்ற பெட்ரோல் பங்குகளை அடுத்து நவீன தொழில்நுட்பத்தை அறிமுகப்படுத்தி புரட்சியை செய்திருக்கும் அடுத்த ஸ்தாபனம் சென்னை சென்ட்ரல் ரயில்வே நிலையம்தான்.

''புன்னகைப் புரியுங்கள். நீங்கள் க்ளோஸ்ட் சர்க்யூட் டிவி. மூலம் கண்காணிக்கப்படுகிறீர்கள்'' என்னும் விளம்பரப் பலகைகள் தினசரி இங்கே வரும் பதினைந்து இலட்சம் மக்களை வரவேற்கின்றன.

சிசிடி.வி. என்றழைக்கப்படும் இந்த நவீன டிவிக்கள் ரயில் நிலையங்களில் நடமாடும் குற்றவாளிகளை அடையாளம் காண்பதற்காக வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன.



சென்டரல் ரயில் நிலையத்தைப் பாதுகாப்பான ஓர் இடமாக மாற்ற மாநில ரயில்வே போலீஸ் இந்த ஏற்பாடைச் செய்திருக்கிறார்கள். இனி 'செயினை இழுத்துக் கொண்டு போய் விடுவார்களோ' 'பெட்டியை திருடிக் கொண்டு போய் விடுவார்களோ' என்று பயப்படத் தேவையில்லை.

ரயில்வே போலீஸாருக்குக் குற்றவாளிகளைப் பற்றிய விவரங்கள் மற்றும் புகைப்படங்களுடன் கூடிய சிறு கைப் புத்தகங்கள் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. சிசிடிவி மூலம் இவர்கள் யாராவது நிலையத்தில் தென்பட்டால் பிடித்து விடலாம். ரயில் பெட்டிகளில் நடக்கும் குற்றங்களைத் தடுப்பதற்காக இவைகளினுள் சிசிடிவியை வைத்தால் என்ன என்று யோசித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். தனிமையை விரும்பும் பயணிகள் இதை எதிர்க்கக் கூடும் என்றாலும் இப்படியொரு யோசனை இருக்கிறது என்கிறார் ஜி.ஜி. திலகவதி.



ரய்தா, ஓ, ரய்தா!

நம் வீடுகளில் நார்த் இண்டியன், புலாவ், நான், குல்சா, ப்ரைட் ரைஸ் என்று செய்யும்போது எத்தனை சைட்டிஷ் செய்தாலும் எப்படியும் ஒரு ரய்தா செய்து விடுவோம். இது ஏனென்றால், அத்தனை ப்ரைட் அயிட்டங்கள் சாப்பிடும்போது, தயிருடன் சேர்ந்த இந்த ரய்தா சாப்பிட்டால் செரிமானமாகுவது சுலபம். அது மட்டுமல்ல. இது ஒரு 'அசிடிடி கன்ட்ரோலர்'. இதை நான் சொல்லவில்லை, ஒரு பிரபல டயட்டீஷியன் கூறுகிறார். சிலருக்கு ஒரே ரய்தா செய்து செய்து போர் அடித்திருக்கும். அவர்களுக்கு இதோ இன்னும் சில புது வகைகள்...

1. ஆனியன் ரய்தா : இது ஒரு 'காமன்' ரய்தாதான். ஆனால் இதையே வேறுவிதமாக செய்யலாம். வெங்காயத்துடன் இஞ்சி பூண்டை சிறிது சிறிதாக நறுக்கி லேசாக பிரட்டிச் சேர்க்கலாம்.

2. உருளைக்கிழங்கு ரய்தா: இதற்கு வெங்காயம் சேர்க்க வேண்டாம். உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்துத் தயிரில் கலந்து (தோலுரித்து) கொத்துமல்லி தழையைச் சிறிதாக நறுக்கிச் சேர்க்கவும். இதனுடன் சாட் பவுடர் அல்லது பானி பூரி பவுடர் சிறிதளவு சேர்த்தால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும். இந்த டேஸ்ட் பிடிக்காதவர்கள் மசாலா பவுடருக்குப் பதிலாக, உப்பு, மிளகுப் பொடி சேர்க்கலாம்.

3. பூந்தி ரய்தா : தயிர் கலவையில் (கொத்துமல்லி தழை, உப்பு, சாட் பவுடர் அல்லது மிளகுப் பொடி) காரபூந்தியைச் சேர்த்துப் பரிமாறவும்.

4. வெள்ளரிக்காய் ரய்தா : இதனுடன் சிறிது சின்ன வெங்காயத்தையும் சிறிதாக நறுக்கிச் சேர்த்துத் தயிர்க் கலவையில் மிக்ஸ் செய்யவும். இந்த ரய்தா பிஸிபேளாபாத்திற்கு மிகவும் பொருத்தம்.

5. ப்ரெட் ரய்தா : பொரித்த அல்லது லேசாக

பிரட்டிய ப்ரெட் துண்டுகளை (ஓரம் நீக்கி) தயிர்க் கலவையில் சேர்க்கவும்.

6. காய் ரய்தா : வீட்டில் காலையில் செய்த கீரை, காய் மிஞ்சி விட்டால், இரவில் இதை தயிர்க் கலவையில் சேர்த்து ரய்தாவாகப் பரிமாறலாம். அடுத்த முறை இதற்கென சிறிது காய் எடுத்து வைப்பீர்கள்.

7. ப்ரூட் ரய்தா : இதற்குக் காய் வாட்டாக இருக்கும் பழங்கள் சரியாக இருக்கும். முக்கியமாக ஆப்பிள், கொய்யா, லேசாக பழுத்த அன்னாசி இதனை தயிர்க் கலவையில் பொடியாக நறுக்கிச் சேர்த்துப் பரிமாறலாம். இந்த அயிட்டம் பார்ட்டிகளுக்கு உகந்தது.

8. டிபன் ரய்தா : இந்த வகை ரய்தாக்கள் சிலரை அசத்தி இருக்கின்றன. சப்பாத்தி, வடை, இட்லி, அடை, கண்டல், பஜ்ஜி, போண்டா முதலியன கொண்டு செய்யும் இந்த ரய்தா மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

சப்பாத்தி வடை, அடை, பஜ்ஜி, போண்டா இதனைச் சிறிதாக நறுக்கிக் கொண்டு, தயிர்க் கலவையில் கலந்து, மேலே புதினா இலையைப் பொடியாக நறுக்கித் தூவிப் பரிமாறலாம். இதற்குப் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்க்கவும். சாட் பவுடர், மிளகுப் பொடி தேவையில்லை. உப்பு சற்று குறைவாகச் சேர்க்கவும். ஏனென்றால் அந்த உருமாறிய அயிட்டங்களில் உப்பு சேர்ந்து இருக்கும்.

இட்லியை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கிப் பொரித்துத் தயிர்க் கலவையில் சேர்க்கவும். மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

கண்டல் வகைகளை அப்படியே தயிர்க் கலவையுடன் சேர்க்கலாம்.

9. சட்னி ரய்தா : சட்னியோ, துவையலோ சிறிது போட்டு ரய்தா செய்யலாம்.

10. பன்னீர் ரய்தா : இது கொஞ்சம் காஸ்ட்லியான வகை. பன்னீர் செய்து அல்லது வாங்கி, சின்ன சதுரங்களாக வெட்டிப் பொரித்துப் பின் தயிர்க் கலவையில் சேர்க்கவும்.

11. நட்ஸ் ரய்தா : இதுவும் பார்டிகளுக்கு மிகவும் ஏற்றது. முந்திரி, கிஸ்மிஸ், பாதாம், பிஸ்தா இவற்றை நெய்யில் வறுத்துப் பின் தயிர்க் கலவையில் சேர்க்கவும். இதற்கு உப்பு, மிளகுப் பொடி, கொத்துமல்லி தழை நறுக்கியது சேர்த்தால் போதுமானது.

— கே. பாரதி

இதயத் துடிப்பைச் சொல்லும் ஷர்ட்!

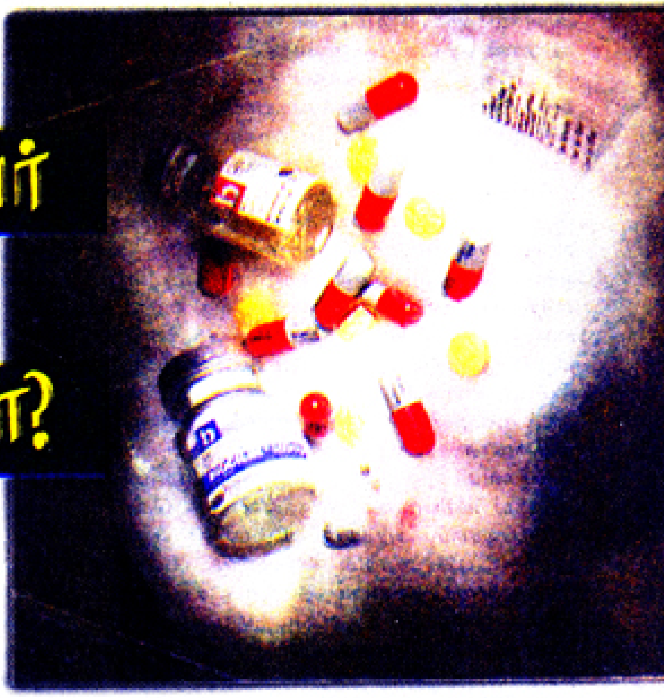
டிஜிட்டல் யுகத்தில் கைக்கடிகாரத்திலிருந்து நகைகள் வரையில் இந்தத் தொழில் நுட்பத்தின் பாதிப்பு இல்லாமலில்லை. இப்போது நாம் அணியும் ஷர்ட்டுகளில் டிஜிட்டல் புரட்சி ஏற்படும் போல் இருக்கிறது! நீங்கள் அணியும் ஷர்ட் உங்களது அழகை எடுத்துக்காட்டுவதுடன் சில புத்திசாலித்தனமான வேலைகளையும் கூடவே செய்தால் எப்படியிருக்கும்? அமெரிக்காவில் தல்லாங் நகரத்தில் ஒரு நிறுவனம் இந்தப் புதிய ஐடியாவைச் செயல்படுத்துவதற்குக் களத்தில் இறங்கியிருக்கிறது.



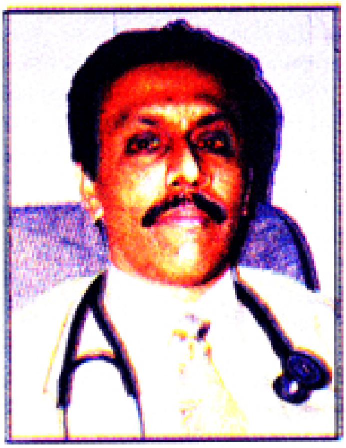
சர்ட்டு அணிபவரின் இருதயத் துடிப்பு போன்ற முக்கியமான மருத்துவ ரீதியான கண்காணிப்பைத் தவிர வயர்லெஸ் மூலம் அவர் நடமாடும் இடத்தைப் பற்றியும் கண்டறியலாம். இந்த நவீன ஷர்ட்டை துவைக்கவும் நமக்குப் பிடித்தாற்போல் தைத்துக் கொள்ளவும் முடியும். மருத்துவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளக்கூடிய இந்த டிஜிட்டல் ஷர்ட்டுகள் குடும்ப பாரத்தினால் டென்ஷனாக அலையும் நம் குடும்பத் தலைவர்களுக்கு அதி முக்கியமானவை. விரைவில் மனைவிமார்கள் கணவர்களுக்கு டிஜிட்டல் ஷர்ட்டுகளை பிறந்த நாள் பரிசாக அளித்து அவர்களின் ஆரோக்கியத்தையும் பேணிப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்!

குடும்ப மருத்துவர் மீண்டும் எழுந்தருள்வாரா?

உலக அளவில் எல்லாத் துறைகளிலும் அதிவேகமாக முன்னேற்றம் ஏற்பட்டுக் கொண்டிருந்தாலும் ஒருபுறம் மக்கள் தம் பண்டைய கலாச்சாரத்தின் மகிமையையும் உணர ஆரம்பித்துவிட்டார்கள். இப்போது மருத்துவத் துறையையே எடுத்துக் கொள்ளுங்களேன். குடும்பத்தில் எவருக்காவது திடீரென்று உடல் நிலை பாதிக்கப்பட்டால் நாம் அவசரமாக பெரிய மருத்துவமனைகளைத் தேடி ஓடுகிறோம். பிரம்மாண்டமாக எழும்பியிருக்கும் ஆஸ்பத்திரிகளின் கட்டிடங்களைப் பார்த்தாலே தலைசுற்றும். அசுவாரசியமாக பதிலளிக்கும் மருத்துவர்களும், நர்ஸ்களும், ஆஸ்பத்திரி ஊழியர்களும் நம் டென்ஷனை ஏற்றத்தான் உதவுகிறார்கள். இந்தச் சமயத்தில்தான் 'அந்தக் காலத்தைப் போல நம் குடும்பத்திற்கு என்று பிரத்தியேகமாக ஒரு குடும்ப டாக்டர் இருந்தால் எத்தனை நன்றாக இருக்கும்?' என்ற ஏக்கம் உண்டாகிறது.



சென்னை அடையாறிலிருக்கும் மலர் மருத்துவமனையில் கன்சல்டன்ட் ஃபிசிஷியனாக இருக்கும் டாக்டர். வி. ஜீனாதாஸ் (எம்.டி.) நவீன கால மருத்துவ முறையைப் பற்றி நம் சந்தேகங்களைத் தெளிவுபடுத்துகிறார்.



கேள்வி : பண்டைய கால மருத்துவ முறைக்கும் இன்றைக்கு இருக்கும் நவீன மருத்துவ முறைக்கும் என்ன வித்தியாசம் டாக்டர்?

பதில் : தற்காலத்தில் பெரிய நிறுவனங்கள் உற்பத்தி செய்யும் பிராண்டட் பொருட்கள், அதாவது அடையாள குறியிட்ட மருந்து வகைகள் மாத்திரைகள், சிரப்பு மற்றும் ஊசி மருந்துகள் போன்ற வடிவங்களில் கிடைக்கின்றன. முன்பெல்லாம் மருத்துவரிடம் சென்றால் இருமலுக்காக அஜீரணத்திற்காக என்று தனித்தனியாக அவரே இரசாயனத் திரவங்களைக் கலந்து மிக்ஸர் செய்து கொடுப்பார். கெமிஸ்ட் அல்லது டிரக்கிஸ்ட் போன்ற மருந்துக் கடைகளில் மாத்திரைகள் கிடைக்கும். மருந்துகளை கலக்குவதற்கும் நோயாளிகளுக்கு அவைகளைப் பற்றி விளக்குவதற்கும் கம்பௌண்டர்கள் இருந்தார்கள். அந்த 'இனமே' இன்று இல்லை!

மேலும் ஊசி மூலம் செலுத்துவதை விட அதிக அளவு வாயின் மூலம் உட்கொள்ளும் மருந்துகள்தான் இன்று அதிகம் கிடைக்கின்றன. நோயாளிகளுக்கு இதனால் மருந்து உட்கொள்வது எளிதாக இருக்கிறது. பல நோய்களின் சிகிச்சைக்கு ஊசி போடுவது அவசியமில்லை.

தற்காலத்திய மருத்துவமுறையில் பல முன்னேற்றங்கள் உள்ளன. டிரக் டெலிவரி சிஸ்டம் என்னும் மருந்து செலுத்தும் முறையில் பெரும் வளர்ச்சி ஏற்பட்டிருக்கிறது. இந்த முறையில் மருந்துகளை அதிக நேரம் செயல்பட வைக்கும் முயற்சி வெற்றியடைந்திருக்கிறது. ஒரு நோயாளிக்கு ஒரு நாளில் ஐந்து அல்லது ஆறு தடவைகள் மருந்துகளை சாப்பிட வேண்டும் என்றால் தற்காலத்திய வாழ்க்கை முறைக்கு ஒத்து வராது. அதனால் கண்ட்ரோல்ட்/சஸ்டெயின்ட் ரிலீஸ் ப்ரிப்பரேஷன் மருந்து வகைகளையே மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கிறார்கள். அதாவது அளவோடு ஆனால் அதிக நேரம் பயன் கொடுக்கும் மருந்துகள்தான் தற்கால மருத்துவத்தின் நன்மை.

நவீன மருந்து வகைகள் 8 – 12 மணி நேரம் வரையில் பயனளிக்கக்கூடியவை. அதனால் ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறைகள் உட்கொண்டால் போதும். சில மருந்துகளை ஒரு நாளைக்கு ஒன்று வீதம் உட்கொண்டால் போதும். முன்பெல்லாம் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு ஒரு நாளைக்கு மூன்று அல்லது நான்கு முறைகள் வாழ்நாள் முழுவதும் மருந்துகள் சாப்பிட வேண்டும். இது எத்தனை கஷ்டம்? இப்பொழுது இவர்கள் ஒருநாளைக்கு ஒருமுறை மருந்தைச் சாப்பிட்டால் போதும். சில தடவைகள் மட்டுமே மருந்து உட்கொள்ளும் முறையில் நோயாளிகளின் ஒத்துழைப்பு அதிகமாக உள்ளது.

கேள்வி : தற்காலத்திய மருத்துவ முறையில் அதிகம் வீரியமுள்ள மருந்துகளைக் கொடுக்கும் பழக்கம் அதிமாகி விட்டதே? ஆண்டிபையாட்டிக் மற்றும் ஸ்டீராய்ட் போன்ற மருந்துகளை கண்மூடித்தனமாக உட்கொண்டால் மக்கள் பாதிக்கப்பட மாட்டார்களா? இந்த மாதிரி மருந்துகளின் பக்கவிளைவுகள் என்னவாக இருக்கக்கூடும்?

பதில் : கடந்த சில ஆண்டுகளாகவே ஆண்டிபையாட்டிக் மருந்துகளை கொடுக்கும் பழக்கம் அதிகரித்து விட்டது உண்மைதான். இதற்கு மருத்துவர்கள மற்றும் நோயாளிகள் இந்த இரண்டு பிரிவினர்களுமே பொறுப்பு. வேறு ஏதும் அறிகுறிகள் இல்லாமல் வெறும் ஜுரம் மட்டுமே வந்தால் மருத்துவர்களும் நோயாளிகளும் ஒன்றிரண்டு நாட்கள் பொறுத்திருந்து பார்க்கலாம். ஜுரத்தைக் குறைக்க சில எளிமையான மாத்திரைகளைச் சாப்பிட்டு விட்டு ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டால் போதும். ஜுரம் வந்த உடனே முதல் நாளே மருந்து சாப்பிட வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

இதை நோயாளிகளும் புரிந்து கொள்ள மாட்டேன் என்கிறார்கள். ஜுரம் வந்தவுடனேயே அவசர சிகிச்சை வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறார்கள். ஜுரம் எதனால் வந்தது என்று தெரிந்து கொள்ளாமலேயே சில டாக்டர்களும் ஆண்டிபயாட்டிக்ஸ் மருந்துகளை ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள். இதற்காகவே பல நோய்களுக்கு சிகிச்சையளிக்கும் ப்ராட் ஸ்பெக்ட்ரம் ஆண்டிபயாட்டிக்ஸ் (Broad Spectrum Anitbiotics) கிடைக்கிறதா. அதனால் உடனேயே சிகிச்சையை ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள்.

ஃப்ளூ போன்ற நோய்த் தொற்று ஏற்பட்டால் பொறுமையாக நான்கு ஐந்து நாட்கள் பொறுத்துக் கொள்ளத்தான் வேண்டும். ஏனென்றால் சரியாவதற்கு அத்தனை நாட்கள் ஆகும். மற்றபடி சில நோய்த் தொற்று ஏற்பட்டால் மருத்துவரால் உடனே தெரிந்து கொண்டு அதற்காகவென ஏற்பட்டிருக்கும் பிரத்தியேகமான ஆண்டிபயாட்டிக் மருந்தைக் கொடுக்கலாம்.

உதாரணத்திற்கு தொண்டையில் நோய்த் தொற்று, வயிற்றில் மற்றும் சிறுநீரில் ஏற்படும் நோய்த் தொற்றுகளுக்கு சில பிரத்தியேகமான அறிகுறிகள் உள்ளன. இந்த மாதிரி அறிகுறிகளுடன் கூடிய ஜுரம் ஏற்பட்டால் மட்டும் உடனே ஆண்டிபயாட்டிக்ஸ் கொடுக்கலாம். அதாவது 'ஃபீவர் வித் லோக்கலைஸிங் ஸைன்' (Fever with localizing Signs)என்கிறோம் மருத்துவ பாஷையில்.

ஆனால் இப்போதெல்லாம் துப்பாக்கி முனையில் ஜுரத்தை விரட்ட வேண்டும் என்று நோயாளிகளுமே விரும்புகிறார்கள். நாங்கள் இதை வேடிக்கையாக 'கன் ஷாட் தெரப்பி' (Gun shot therapy) என்கிறோம்.

மருந்து விஷயத்தில் நடக்கும் மற்றொரு தவறு, சரியான ஆண்டிபயாட்டிக்கைக் கொடுக்காததுடன், சரியான அளவையும் சரியான காலவரைக்குக் கொடுப்பதில்லை. எந்த

தேங்காய் எண்ணெயிலோ, நல்லெண்ணெயிலோ காய்ந்த வேப்பம் பூவைப் போட்டு நன்றாகக் காய்ச்சி வடிகட்டித் தலைக்குத் தடவிக் கொண்டு வந்தால் பொட்டு பொடுகு நீங்கிக் கூந்தல் நன்கு வளரும்.

- இரா. பார்த்திபன்



ஒரு ஆண்டிபயாட்டிக்கையும் ஆரம்பித்து விட்டால் சரியான அளவில் 4 – 5 நாட்களுக்கு உட்கொள்ள வேண்டும். டைஃபாய்ட் ஜுரத்திற்கு ஒரு வாரத்திலிருந்து இரண்டு வாரம் வரையில் சாப்பிட வேண்டும். ஆனால் இன்று சில டாக்டர்கள் ஜுரம் வந்தவுடன் உடனே ப்ராட் ஸ்பெக்டர்ம் ஆண்டிபயாட்டிக்கை ஆரம்பித்து விட்டுப் பல டெஸ்ட்டுகளை செய்தபின் என்ன நோய் என்று கண்டுபிடித்து மருந்தை இரண்டு நாட்களுக்குப் பிறகு மாற்றி விடுகிறார்கள். இதனால் அந்த மருந்திற்கு எதிராக நோயாளிகளின் உடலில் எதிர்ப்புத் தன்மை ஏற்பட்டு விடுகிறது. அடுத்த தடவை நோய்த் தொற்று ஏற்பட்டால் அதிக அளவு வீரியமுள்ள மருந்து தேவைப்படுகிறது.

உதாரணமாக சொன்னால் 'சிப்ரோஃப்ளாக்ஸின் என்னும் ஆண்டிபயாட்டிக் மருந்து ஒரு அருமையான மருந்து. பிரத்தியேகமாக டைஃபாயிடு போன்ற கடுமையான நோய்த் தொற்றிற்கு கொடுக்கலாம். ஆனால் இந்த மருந்தை கண்டபடி துஷ்பிரயோகம் செய்ததால் இப்போது இது செயலிழந்து விட்டது!

இந்த மாதிரி போக்கிற்கு மற்ற ஒரு காரணம் ஒரே மருந்தை பல பெரிய நிறுவனங்கள் அளவிற்கு அதிகமாக உற்பத்தி செய்வதோடு அதை நோயாளிகளுக்கு எழுதிக் கொடுக்கும்படி மருத்துவர்களைக் கட்டாயப்படுத்துவது தான். சந்தையில் நிலவும் கடுமையான போட்டிதான் இதற்கு முக்கியக் காரணம். ஆரம்பத்தில் ரூ. 27/-க்கு விற்கப்பட்ட சிப்ரோஃப்ளாக்ஸின் இன்று ஐந்து ரூபாய் மட்டுமே. விலை குறைந்து விட்டதாலும் மருத்துவர்கள் இந்த மாதிரி ஆண்டிபயாட்டிக்குகளை பரிந்துரைக்கிறார்கள்.

கேள்வி : ஸ்ட்ராய்ட் மருந்து வகைகளை நவீன மருத்துவ முறை துஷ்பிரயோகம் செய்கிறதா டாக்டர்?

பதில் : ஸ்ட்ராய்ட் மருந்து ஒரு கூரான கத்தியைப் போன்றது. இந்தக் கத்தி ஒரு கைதேர்ந்த அறுவை சிகிச்சை நிபுணரின் கையில் நோயாளியின் உயிரைக் காப்பாற்றக் கூடிய மாயமான மந்திரக்கோலைப் போன்றது. வேறு எவரது கையிலும் இந்த ஆயுதம் அபாயத்தையே விளைவிக்கும்.

ஸ்ட்ராயிட் மருந்துகளை உபயோகிப்பதற்கு சில தெளிவான விதிமுறைகளும் கோட்பாடுகளும் உள்ளன. இவைகளைப் பின்பற்றி சரியானபடி இந்த மருந்து வகைகள் கொடுக்கப்பட்டால் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்படும். துரதிருஷ்டவசமாக இவைகளை பலர் துஷ்பிரயோகம் செய்கிறார்கள். சரியான நோயிற்குக் கொடுத்தாலும் சரியான அளவைக் கொடுப்பதில்லை. சரியான நோயிற்கு, சரியான அளவைக் கொடுப்பது ஸ்ட்ராய்ட் மருந்துகளைப் பொறுத்தவரையில் மிகவும் முக்கியம். இதைச் சரியாகப் பின்பற்றினால் ஸ்ட்ராய்ட் மருந்தைப் பற்றி பொதுமக்கள் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

கேள்வி : வீரியம் அதிகமுள்ள இம்மாதிரியான மருந்து வகைகளை சரியானபடி உட்கொள்ளாவிட்டால் என்ன பாதிப்புகள் உண்டாகலாம்?

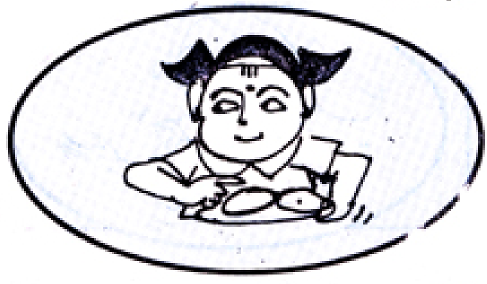
பதில் : சில ஆண்டிபயாட்டிக்ஸ் தேவையில்லாதவர்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்டால் கல்லீரல் பாதிக்கப்படும். சில மருந்துகள் சிறுநீரகத்தைக் கூடப்பாதிக்கும். சில வகை ஆண்டிபயாட்டிக்ஸ் செவிட்டுத்தன்மை ஏற்படுத்தும். நல்லவேளையாக இந்த மாதிரியான மருந்துகளைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு இன்று அதிகம் உள்ளபடியால் மருத்துவர்கள் ஜாக்கிரதையாகவே இருக்கிறார்கள்.

கேள்வி : டைபாய்ட் போன்ற நோய்களுக்கு வீரியம் அதிகமுள்ள மருந்துகளை உட்கொள்ளுவதால் ரத்தத்தில் அப்ளாஸ்டிக் அனீமியா, இரத்தப் புற்றுநோய் போன்ற பயங்கர நோய்கள் உண்டாகிறதே?

பதில் : இந்த மருந்துகள் சிலரைத்தான் இப்படிப் பாதிக்கும். டெஸ்ட் டோஸ் போட்டுக் கொண்ட சிலர் மரணம் கூட அடைவதுண்டு. ஆனால் ஆண்டிபயாட்டிக் மருந்தினால் இப்படிப் பாதிக்கப்படுபவர்கள் வெகு சிலரே. இதனால் இவை பயங்கரமானவை என்று நாம் ஒதுக்கித் தள்ளிவிட முடியாது. இரண்டு மஹாயுத்தத்தில் மரணமடைந்தவர்களை விட அதிக எண்ணிக்கை மக்களின் உயிரை 'பெனிசிலின்' காப்பாற்றியிருக்கிறது என்கிறார்கள்.

குழந்தைகளுக்கு, இட்லி, தோசை செய்யும்போது சிறிது தேங்காய்ப் பால்விட்டுச் செய்தால், ஸாஃப்டாக இருப்பதுடன், வயிற்றுக்கும் நல்லது.

- பார்வதி



கேள்வி : முன்பெல்லாம் ஒவ்வொரு குடும்பத்திற்கும் நெருங்கிய குடும்ப மருத்துவர் ஒருவர் இருப்பார். குடும்பத்தில் யாருக்காவது ஏதாவது உடல் உபாதை என்றால் உடனே அவருக்குத் தகவல் அனுப்பினால் அவர் வந்து சிகிச்சை அளிப்பார். ஆனால் இப்பொழுதெல்லாம் உடலின் ஒவ்வொரு சிறு உறுப்பிற்கும் ஒரு சிறப்பு மருத்துவர் என்கிற ரீதியில் தான் மருத்துவ உலகம் இயங்குகிறது. இப்படி ஒவ்வொரு அவயவத்திற்கும் ஒரு சிறப்பு மருத்துவர் அவசியம்தானா?

பதில் : மருத்துவ வட்டாரத்தில் ஒரு ஜோக் இருக்கிறது. இடது கை சிறு விரல் அடிபட்டதால் ஒரு மருத்துவரிடம் சென்ற நோயாளியிடம் மருத்துவர் கூறுகிறார், "நான் வலது கை சிறுவிரல் ஸ்பெஷலிஸ்ட் இடது கை விரலைப் பார்க்க மாட்டேன்" என்று. அந்த அளவிற்கு இன்று மருத்துவத் துறையில் ஸ்பெஷலைசேஷன் (Specialization) வந்து விட்டது. இதற்கு முக்கியக் காரணம் மருத்துவ விஞ்ஞானம் ஏகமாக விரிவடைந்து விட்டதால் ஒருவரால் எல்லாப் பிரிவிலும் சிறப்பாக இயங்க முடியாது என்பதால்தான்.

மேலும் ஒவ்வொரு விசேஷ பிரிவு ஏற்படும் போதும் இளைய சமுதாயம் அதனால் ஆகர்ஷிக்கப்பட்டு புதிய பிரிவில் சேர்வதற்குக் கும்பல் கூடி விடுகிறார்கள். யூ.எஸ். போன்ற நாடுகளில்தான் மருத்துவத் துறை இப்படிப் பல பிரிவுகளாக மாறியிருக்கிறது. ஆய்வு விஷயத்தில் இவர்கள் அதிக அக்கறை எடுத்துக் கொள்வதனால் மருத்துவர்கள் ஒரு சிறு பிரிவின் சிறப்பு நிபுணர்களாக மாறி விடுகிறார்கள். ஆனால் நம் நாட்டின் சூழலுக்கு இந்த வகை சிகிச்சை முறை ஒத்து வராது. இங்கே ஒரு நோயாளியை தனித்தனி பாகங்களாகப் பிரித்துப் பார்க்கும் தன்மையை விட முழுமையான ஒரு கண்ணோட்டத்துடன் பார்ப்பது தான் சரிவரும்.

கேள்வி : 'குடும்ப மருத்துவர்' என்னும் இனம் அழிந்து விட்டதா என்ன? சினிமா நட்சத்திரங்களுக்கும், தொழிலதிபர்களுக்கும் மட்டுமே இவர்களது கடாக்ஷம் கிடைக்குமா? பொது மக்களின் நிலை என்ன?

பதில் : இப்போது மீண்டும் குடும்ப மருத்துவர் தலையெடுக்க ஆரம்பித்து விட்டார். ஒரு வியாதிக்கு சிறப்பு மருத்துவரை அணுக வேண்டுமா இல்லையா என்று அவரே தீர்மானிக்கிறார். அதனால் பொது மக்களுக்கு ஏதேனும் நோய் என்றால் உடனே பெரிய பெரிய மருத்துவமனைகளுக்கு விரைய வேண்டிய அவசியமே இல்லை. பெரிய மருத்துவமனைகள் கடினமான நோய்களுக்காகவும் அறுவை சிகிச்சைகளுக்காகவும், விசேஷமான சிகிச்சை முறையை அளிக்க ஏற்பட்டவை. மிகவும் குறைந்த சதவிகித மக்களுக்குத்தான் பெரிய மருத்துவமனைகளின் சிகிச்சை அவசியமாகிறது. நம் நாட்டில் ஜனத்தொகை அதிகமாக இருபதால் பெரிய மருத்துவமனைகளில் கூட்டம் அதிகம் என்பது வேறு விஷயம்.

ஆனால் பெரும்பாலான நோய்களுக்கு குடும்ப டாக்டர்களின் ஆலோசனையும் பக்கத்தில் இருக்கும் சிறு மருத்துவமனைகளில் சிகிச்சையுமே போதுமானது.

மேலும் சிறப்புப் பிரிவுகளிடையே 'ஓவர் லாப்' (overlap) அதிகம். ஒன்றின் மீது ஒன்று படிந்திருக்கும் தன்மை அதிகம். சில சிறப்பு மருத்துவர்களுக்குத் தாங்கள் பார்க்கும் உடலுறுப்பைப் பற்றி மட்டும் கவனம் இருக்கும். அதற்கு மட்டுமே மருந்து கொடுப்பார்கள்.

ஒரு நீரிழிவு நோயாளிக்கு உடலின் பல பாகங்களில் பாதிப்பு ஏற்பட்டது. ஒவ்வொரு உறுப்பிற்கும் ஒவ்வொரு சிறப்பு நிபுணரைச் சென்று பார்த்து மருந்துகளை வாங்கிச் சாப்பிட்டார். ஒரு முழு நீளப் பக்கம் மருந்து பட்டியல் தினமும் - 16 - 18 மாத்திரைகளையும் காப்ஸ்யூல்களையும் விழுங்கினார். இதில் வேடிக்கை என்னவென்றால் இரு வேறு நிறுவனங்கள் தயாரித்த ஒரே மருந்தை இரண்டு சிறப்பு மருத்துவர்கள் பரிந்துரைத்ததால் சாப்பிட்டு வந்தார். நல்லவேளையாக இரண்டுமே வைட்டமின் மாத்திரைகள். இப்படி மருந்து விஷயத்தில் பல டாக்டர்களின் சிகிச்சை முறையில் ஓவர்லாப் இருந்தால் ஆபத்து. தனித்தனி உடலுறுப்புகளுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கும் போது பிரதானமாகவும் இந்த உறுப்புகளின் பாதிப்பிற்கு மூலகாரணமாகவும் இருக்கும் நோயை எல்லோருமே மறந்து விடுகிறார்கள்.

இதனால் எல்லோரும் குடும்ப மருத்துவராக ஒரு ஜெனரல் ஃபிசிஷியனைத்

பொரியல் வகைகளை பிரட்டில் சிறிது தண்ணீர் தெளித்துச் சேர்த்துப் பிசைந்து, வடை போல தட்டி, ரவையில் புரட்டி, எண்ணெய் விட்டு தோசைக் கல்லில் தட்டினால் சுவையான கட்லெட் ரெடி!

- ஏ. பிரியா



வெற்றிக்கு வழி

ஆம்! அதிர்ஷ்டமான பெயர் அமைத்தால் நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம். பணம், பதவி, யாவும் கிட்டும். வெற்றி மேல் வெற்றிகளைக் குவிப்பீர்கள். இவ்வுலகில் அனுபவிக்கத் தக்க அனைத்து சுகபோகங்களையும் அனுபவிக்கலாம் என்று ஆணித்தரமாக அடித்துக் கூறுகிறார் கோவை மாவட்டம் அன்னூர் பு.புளியம்பட்டி அருகில் உள்ள கணுவக்கரையில் வசிக்கும் ஜோதிட விஞ்ஞானி கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்கள். இவரது கருத்துக்கள் பின்வருமாறு:-

ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும் தோல்விக்கும் மூலகாரணமாக இருப்பது பெயரும், கையெழுத்துமே ஆகும். ஒருவருடைய பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவை இல்லை. சிறு திருத்தம் மட்டும் செய்தால் போதும். அதிர்ஷ்டப் பெயரால் மனித வாழ்வில் ஏற்படும் அனைத்துப் பிரச்சினைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் தீர்வுகாண முடியும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்க நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன், தொழில் வசியம், சிக்னேச்சராலஜி பெயர் வசியம், ஆர்க்கோலஜி, கிராபாலஜி, ப்யூசராலஜி போன்ற 9 வகையான காரணிகளையும் 12 வகையான இயக்கங்களையும் ஆதாரமாக வைத்து பெயர் சூட்டினால் பிரபலம் உண்டாகும். இது பூரணமாக விஞ்ஞானத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட சாஸ்திரமாகும். அதிர்ஷ்டப் பெயர் எண் சாஸ்திரப்படி முறையாகப் பெயரை மாற்றினால் உடனே அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும்.

உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்

ஜோதிட மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்

நியூமராலஜி-நேமாலஜி-சைன்-தொழில் வசியம்



அதிர்ஷ்டப் பெயரை அமைத்துக் கொண்டால் அன்பான மனைவி (நல்ல மனைவி) அறிவுள்ள குழந்தைகள் வசதிமிக்க வீடு, வளமான தொழில்; குறையில்லாச் செல்வம் ஆரோக்கியமான உடல், இன்பகரமான வாழ்வு போன்ற அனைத்து அதிர்ஷ்டங்களையும் அள்ளித் தரும். தொழில் முடக்கம் வியாபார மந்தம் உத்தியோகத்தில் இடையூறு, கணவன் மனைவியர்க்கிடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, செக்ஸ் கோளாறு, மனக்குழப்பம், போதைப் பொருளுக்கு அடிமை ஆகுதல், செய்வினை மாந்திரீக பாதிப்பு, தீய சக்தியால் பாதிப்பு திருமணத்தடை, குழந்தைபாக்கியம் இல்லாமை, முன்னேற்ற தடை, புகழ் இல்லாமை, மனநோய் போன்ற எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளுக்கும் இக்கலையின் மூலம் நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியும்.

பெயர் மாற்றத்தால் பெருஞ்செல்வர் ஆகலாம். பெயரை எந்த வயதிலும் அதிர்ஷ்டமாக மாற்றி வெற்றிகளைப் பெறலாம். முறையாகப் பெயர் அமைத்தால் முன்னேற்றம் உண்டாகும். தாங்களே பெயர் மாற்றி குழம்பி வாழ்வில் பெருந் துன்பத்தை அடைந்தவர்கள் ஏராளம்.

உலகில் மனிதன் தோன்றிய நாள் முதற்கொண்டே எண், எழுத்துக்குள் பின்னப்பட்டு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறான். முறையாக அதிர்ஷ்ட பெயர் அமைத்தால் இவ்வுகில் பெற வேண்டிய அனைத்து செல்வ சுகங்களையும் பெற்று இன்புற்று வாழலாம்.

பெயரில் வசியம் இருக்க வேண்டும். யாருக்கு எந்தப் பெயர் பொருந்தும் என்று நன்கு ஆய்வு செய்து பெயர் அமைத்தால் அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும். செய்கின்ற தொழில் எதுவாக இருந்தாலும் அத்தொழிலில் வசியம் இருக்க வேண்டும். அப்படி தொழில் வசியம் இருந்தால்தான் தொழிலில் பெரும் பணம் சம்பாதிக்க முடியும்.

ஒரு மனிதனுக்கு விடாமுயற்சி, அயராத உழைப்பு, தர்ம குணம், தன்னம்பிக்கை போன்ற குணங்கள் இருந்தும் வாழ்வில் வெற்றி பெற முடியவில்லையெனில் அதிர்ஷ்டம் இல்லை என்பது நன்கு தெரிகிறது. இல்லாத அதிர்ஷ்டத்தை பெற இக்கலை வழிகாட்டும்.

வெற்றிபெற துடிப்பவர்களுக்கு இது ஒரு சிறந்த வழிகாட்டியாகும். இதை பயன்படுத்துபவர்கள் அனைவரும் வெற்றியுடன் வாழலாம். என்னால் சவால்விட்டு நிரூபிக்க முடியும். இக்கலையின் மூலம் எம்மிடம் அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைத்தவர்கள் அனைவரும் இன்று வெற்றி பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். உடலின் காந்த சக்தி உயிர்ப்பு சக்திக்கு தக்கவாறு பெயரையும் கையெழுத்தையும் அமைத்தால் அபரிமிதமான அதிர்ஷ்டங்கள் கிட்டும்.

இன்றைக்கு பிரபலமாக உள்ள அரசியல் தலைவர்கள், சினிமா நட்சத்திரங்கள், விளையாட்டு வீரர்கள், தொழில் அதிபர்கள் மேலும் பல துறைகளைச் சார்ந்தவர்களும் பெயர் மாற்றத்துக்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும். பெயரில் வசியம் கோபுராம்சம் இருக்க வேண்டும்.

அரசியலில் வெற்றி, சினிமாவில் புகழ், விளையாட்டில் சாதனை, தொழிலில் மேன்மை கிட்டும். அந்த கால இராஜராஜ சோழன், அக்பர், புத்தர், மகாவீரர், அசோகர், பொற்கை பாண்டியன், நெப்போலியன், பாரதியார், பாரதிதாசன், கண்ணதாசன், இந்திராகாந்தி, வீரமா முனிவர், செல்வேல் சேரன், ஆதிசங்கரர், காஞ்சி பெரியவர் போன்றோரும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் சாதாரண மனிதனையும் பெரிய சாதனையாளராக ஆக்கக் கூடியது. கையெழுத்தால் தலை எழுத்தை வெல்லலாம்.

ஆண்-பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண், திருமணத் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண் 2,4,5,7,8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக் கூடாது. அப்படி செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட மறு மாங்கல்ய பூஜை அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோஷமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர், எண் சாஸ்திரம் எக்காலத்திலும் மாறாத சக்தி கொண்டது. பெயரையும் இடும் கையெழுத்தையும் வளமாக்கிக் கொண்டால் என்றென்றும் வெற்றிகள்தான். இக்கலையின் மூலம் நான் சவால்விட்டு நிரூபித்துக் காட்டிய அறிவியல் விஞ்ஞான சாஸ்திரமாகும்.

இவர் எழுதிய (உலகின் No:1 நியூமராலஜி நூல்)

"அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்"

என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். எல்லா ஊர் புத்தக கடைகளிலும் கிடைக்கும். (தபால் மூலம் பெற ரூ. 300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் ரூ.1000/- அனுப்புங்கள்.)

அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடர்

கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் எம்.ஏ.,
நல்லாந்தோட்டம், கணுவக்கரை (அஞ்சல்),
புஞ்சைபுளியம்பட்டி (வழி) - 638 459.
கோவை மாவட்டம். போன்: (04254) 87258,
www.jothidaulagham.com
E-mail:ajetraj@md5.vsnl.net.in

வார விடுமுறை: புதன், வியாழன்

நீங்களும் அதிர்ஷ்டம், புகழ், வெற்றி பெறலாம்.

Sunny

தேர்ந்தெடுத்து அவரிடம் செல்ல வேண்டும். உங்களுக்குத் தேவைப் பட்டால் அவரே உங்களை ஒரு சிறப்பு மருத்துவரிடம் சிபாரிசு செய்வார். அடிப்படை நிர்ணயத்திற்கு ஜெனரல் ஃபிசிஷியனின் யோசனை மட்டுமே போதும். மார்பு வலியென்றால் பயந்து கொண்டு உடனே பெரிய ஆஸ்பத்திரிக்கு ஓடி பல டெஸ்ட்டுகளை செய்ய வேண்டாம்.

உங்கள் குடும்ப மருத்துவருக்கு உங்கள் குடும்பப் பின்னணியைப் பற்றி நன்கு தெரிந்திருக்கும். மேலும் இவர்களுக்குப் பல பிரிவின் சிறப்பு மருத்துவர்களுடனும் மருத்துவமனைகளுடனும் தொடர்பு இருக்கும். ஒருவரிடம் சென்றால் இவரே மற்ற மருத்துவர்களுடன் ஒருங்கிணைப்பார்.

கேள்வி : முன்பெல்லாம் குடும்ப மருத்துவருக்கு ஃபோன் செய்தால் உடனே நம் வீட்டிற்கு பெட்டி சகிதம் ஆஜராகி விடுவாரே? இந்தக்காலத்தில் அப்படி நடப்பதில்லையே? அப்புறம் என்ன குடும்ப மருத்துவர்?

பதில் : அதற்கெல்லாம் இப்போது அவசியமே இல்லை. அவசரத் தேவையென்றால் மட்டுமே உடனே மருத்துவரின் உதவி தேவை. அதற்கு இருக்கவே இருக்கிறது ஆம்புலன்ஸ் வசதி. ஒரு ஃபோன் கால் போட்டால் உங்கள் வாசலில் ஆம்புலன்ஸ் வந்து நிற்கும். மருத்துவர்களின் வேலை பளு அதிகமாக இருப்பதால் வீடுகளுக்கு மருத்துவம் பார்க்கச் செல்ல முடிவதில்லை. குடும்பங்கள் அருகிலுள்ள சிறு மருத்துவமனைகளுடனும் மருத்துவர்களுடனும் தொடர்பு வைத்துக் கொண்டால் ஒரு அவசரம் என்றால் உடனே சென்று பார்க்கலாம்.

கேள்வி : உலகம் முன்னேறிக் கொண்டிருக்கையிலே புதிய புதிய நோய்கள் உருவாகிறதோ என்று சந்தேகமாக இருக்கிறது. புற்று நோயில் பல வகைகள், ஆல்ஜைமர் நோய் போன்ற நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகள், எயிட்ஸ் போன்றவை சமீப காலமாக தலை தூக்கி இருப்பது ஏன்?

பதில் : புதிய நோய்கள் தலைதூக்கியிருக்கின்றன என்பது உண்மையல்ல. நோய்களை கண்டுபிடிக்கும் திறன் முன்னேறியிருப்பதால் மருத்துவர்களால் பல நோய்களை அடையாளம் கண்டுபிடிக்க முடிகிறது. முன்பெல்லாம் அல்சர் நோய் 'ஹரி, வொரி, கரி' என்னும் மூன்று விஷயங்களினால் ஏற்படுகிறது என்று நினைத்துக் கொண்டிருந்தார்கள். ஆனால் வயிற்றுப்புண் வருவதற்கு இரண்டே காரணங்கள்தான் என்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். வயிற்றில் அதிகம் அமிலம் சுரக்கும் தன்மையும். 'எச்பைலோரை' (H-pylori) என்கிற கிருமிகளினாலும்தான். மற்றபடி அவசரம், கவலை, அதிக காரமுள்ள உணவினால் அல்ல.

சுற்றுப்புறச் சூழலின் பாதிப்பினால் சில நோய்கள் ஏற்பட்டிருக்கிறதே தவிர பழைய நோய்கள்தான் இன்றும் அதிகம் பேரை பாதிக்கின்றன. இதற்குக் காரணம் நம் வாழ்க்கை முறையில் பெரும் மாற்றம் ஏற்பட்டிருப்பதுதான். உங்கள் பக்கத்துத் தெருவிற்குப் போக வேண்டும் என்றால் நீங்கள் எப்படிப் போவீர்கள்? உடனே வண்டியை எடுத்துத்தானே? முன்பெல்லாம் குழந்தைகள் பள்ளிக்கூடங்களுக்கு இரண்டு, மூன்று கிலோ மீட்டர் நடந்தே செல்வார்கள். இப்போது எத்தனை குழந்தைகள் அப்படிச் செல்கிறார்கள்? அதனால்தான் நீரிழிவு நோய், இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய் போன்றவை அதிகரித்திருக்கின்றன.

கேள்வி : நம் பண்டைய குடும்ப மருத்துவரையும் விட்டு விடாமல், புதிய முன்னேற்றங்களினாலும் பயனடைந்து ஆரோக்கியமாக வாழ வழியிருக்கிறதா?

பதில்: ஏன் இல்லை? உங்கள் இல்லங்களின் அருகேயுள்ள சிறிய மருத்துவமனை மற்றும் க்ளினிக்குகளுடன் தொடர்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அவசரத் தேவைக்கு அங்கு அடிப்படை வசதிகள் இருக்கும். உங்களுக்குத் தேவையென்றால் அவர்களே உங்களைச் சிறப்பு மருத்துவர்களிடம் அனுப்பி வைப்பார்கள். நோயாளிகள் சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனைகளுக்கு நேரிடையாக செல்லாமலிருப்பதே சிறந்தது. ஒரே மருத்துவரின் ஆலோசனை கேட்டு வந்தால் கவனிப்பு நன்றாக இருக்கும்.

குடும்பம் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டுமென்றால் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு இருக்க வேண்டும். குடும்பத்தில் நீரிழிவு நோய், இரத்த அழுத்தம் இருதய நோயுள்ளவர்கள் காலந் தவறாமல் மருத்துவப் பரிசோதனைகள் செய்து கொள்ள வேண்டும். எந்தக் காரணம் கொண்டும் மருத்துவரின் ஆலோசனை இல்லாமல் மருந்துகள் உட்கொள்ளக்கூடாது.

— நேர்காணல் : **ஸ்வாதி**



இப்பொழுது கிடைக்கும் ரெடிமேட் டம்ளர்களில் கொஞ்சம் மண்ணை நிரப்பி கொத்தமல்லி விதைகளை தூவி தேவைப்படும் பொழுது பயன்படுத்தலாம். சிறு செடிகள் வளர்க்க விரும்பும் குழந்தைகளை ஊக்கப்படுத்தியது போலவும் இருக்கும். (வெந்தயத்தையும் பயன்படுத்தலாம்.)

— அருள்ராணி

அற்புத உலகின் வாயிற்கதவு திறக்கும்போது..

தமிழ்நாட்டின் வரலாற்றில் இந்த மில்லெனியத்தின் ஆரம்பத்தில் இரண்டு பெரும் திருப்புமுனைகள் ஏற்பட்டன. ஜூன் மாதம் 'டைடல் பார்க்'கின் துவக்க விழாவும் அக்டோபர் மாதம் இந்திய மென்பொருள் தொழிற்கலை பூங்காக்கள் ஸ்தாபனத்தினால் சென்னையில் உபக்கிரக பூமி நிலையமும் (Satellite Earth Station) ஆரம்பிக்கப்பட்டதும்தான். இண்டர்நெட் உலகிற்கான வாயிற்கதவைத் திறந்து வைத்துள்ளன.

உலகப் பொருளாதார சூழலில் இன்று முதல் இடம்வகிப்பது தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பம்தான். இதற்கு முக்கிய காரணம் மிகவும் வேகமாகவும், அதிகமாகவும், இலாபகரமாகவும் வளர்ச்சியடைக்கூடிய தொழிற்கலை இது என்பதனால்தான். சுற்றுப்புறச் சூழலுக்குக் கேடு விளைவிக்காததோடு ஆயிரக்கணக்கானவர்களுக்கு வேலை வாய்ப்பும் அளிக்கக்கூடியது தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பம்.

வீட்டிலிருந்தபடியே பணியாற்றக்கூடிய வாய்ப்பும் சுயதொழிலில் ஈடுபடக்கூடிய வசதியும் அளிக்கும் துறையும் இதுதான். நம் நாட்டின் விலைமதிப்பில்லாத சொத்துக்களான ஆயிரக்கணக்கான மென்பொருள் பொறியியலாளர்கள் உலகெங்கிலும் 'திறமைசாலிகள்' என்ற பெயர் பெற்று நம் நாட்டிற்கு பெருமை தேடித் தந்திருக்கிறார்கள். ஆனால் அவர்கள் அனைவரும் இன்று வெளிநாட்டில்!

இதையெல்லாம் உணர்ந்த நம் மத்திய அரசு எஸ்.டி.பி.ஐ. (ஸாஃப்ட்வேர் டெக்னலாஜிக்கல் பார்க்ஸ் ஆஃப் இந்தியா) ஸ்தாபனத்தை ஏற்படுத்தியது. இந்த ஸ்தாபனத்தின் சாதனை மிகவும் குறுகிய காலத்திற்குள் பல மென்பொருட்களை ஏற்றுமதி செய்யும் நிறுவனங்கள் உருவாகி இன்று வெற்றிநடை போட்டுக் கொண்டிருப்பதுதான்.

இந்த ஸ்தாபனத்துடன் தங்களை இணைத்துக் கொள்ளும் நூறு சதவிகிதம் மென்பொருள் (சாஃப்ட்வேர்) ஏற்றுமதி செய்யும் நிறுவனங்களுக்குப் பல சலுகைகளும், ஆலோசனைகளும் வழங்கப்படுகின்றன. கூடிய சீக்கிரத்தில் தொழில் ஆரம்பிப்பதற்காக இந் நிறுவனங்களுக்கு இடம், பயிற்சி சாதனங்கள், பாதுகாப்பு, நூலகம், பேக்ஸ் போன்ற அலுவலகத்திற்கு வேண்டிய வசதிகள் என்று அனைத்து ஏற்பாடுகளையும் செய்து தருவ



தோடு இந் நிறுவனங்களுக்கு இன்டர்நெட் உலகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளக்கூடிய உயர் வேக இணைப்பையும் (High Speed Connectivity) ஏற்படுத்திக் கொடுக்கிறது எஸ்.டி.பி.ஐ. (S.T.P.I.)

இந்த பிரத்தியேகமான இணைப்பு வசதிக்காகத்தான் சென்னையில் நாட்டின் பதினைந்தாவது உபக்கிரக பூமி நிலையத்தைத் துவக்கியிருக்கிறது எஸ்.டி.பி.ஐ.

தமிழ்நாட்டின் இளையின் சுறுசுறுப்பான இயக்கத்தால் இன்று தமிழ்நாட்டில் எஸ்.டி.பி.ஐயின் மேற்பார்வையில் 670 மென்பொருள் ஏற்றுமதி செய்யும் நிலையங்கள் உள்ளன. 2000 கோடி ரூபாய் அளவிற்கு நம் மென்பொருள்

ஏற்றுமதியின் மதிப்பு உயர்ந்திருக்கிறது.

மென்பொருள் ஏற்றுமதி செய்யும் சிறு நிறுவனங்களுக்கு இந்த ஸ்தாபனம் உதவுவதால் இவைகளின் எண்ணிக்கை கூடுவதோடு வேலை வாய்ப்புகள் பன்மடங்காகும். கோவையில் உள்ள கே.ஜி. தகவல் தொழில் நுட்ப நிறுவனம் ஆசியாவிலேயே மிகப் பெரிய 'மெடிக்கல் ட்ரான்ஸ்மிஷன்' மையமாகும். கிட்டத்தட்ட ஆயிரம் பேர்களுக்கு வேலை வாய்ப்புகள் அளிக்கிறது இந்த நிலையம்.

தமிழ்நாடு அரசாங்கம் தந்த அளவுகடந்த



ஒத்துழைப்பினால்தான் எஸ்.டி.பி.ஐயினால் இத்தனை தூரம் சாதிக்க முடிந்தது. ஐ.டி. தொழிற்சாலையில் இன்று நம் நாட்டில் முன்னோடியாக இருப்பது தமிழ்நாடுதான். தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத்தில் கடந்த சில ஆண்டுகளாக ஏற்பட்டிருக்கும் புரட்சியில் அரசாங்கத்தின் பங்குதான் அதிகம். தமிழ்நாடு அரசாங்கம் இந்தத் துறை வேகமாக வளர்ச்சியடைவதற்கான சூழலை ஏற்படுத்த பல திட்டங்களை செயல்படுத்தியிருக்கிறது. அவர்களுடைய ஐ.டி. சம்பந்தப்பட்ட திட்டங்களும்; 'டைடல் பார்க்' போன்ற தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பம் முன்னேற்றத்தை வழிநடத்திச் செல்லும் ஸ்தாபனங்களும், பொறியியல் கல்லூரிகள், சாதாரணக் கல்லூரிகள் மட்டுமல்லாது பள்ளியிலும் கணினி மற்றும் இணையம் சம்பந்தப்பட்ட பாடத்திட்டத்தை புகுத்தி இந்தத் துறை எல்லா திக்குகளிலும் வியாபிக்கக் கூடிய அனுகூலமான சூழலை ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள்.

இனி கணிப்பொறி மூலம் வணிகம், மின் விற்பனைக்கூடங்கள், மின் நூலகங்கள், டிஜிட்டல் நூலகங்கள், மாயத் தோற்ற ஆய்வுக்கூடங்கள், மாயத் தோற்ற வகுப்பறைகள் என்று இன்டர்நெட் உலகம் விரிவடைந்து கொண்டே போகும். வேலையில்லா திண்டாட்டத்திற்கு இந்த உலகம் ஒரு மந்திரத் திறவுகோல் என்றால் மிகையில்லை.

"உலகப் பொருளாதாரத்தில் இந்தியா முதலிடம் பெற வேண்டும்!"

– திருமதி ராஜலக்ஷ்மி



இந்திய மென்பொருள் தொழிற்கலை பூங்காக்கள் நிறுவனத்தின் சென்னை கிளையின் நிர்வாகி திருமதி ராஜலக்ஷ்மி. இவரது கடும் முயற்சியினால்தான் இன்று 'டைடல் பார்க்கில்' சுற்றுவட்டாரத்திலும் இன்டர்நெட் உலகிற்கான இணைப்பு ஏற்படுத்துவதற்கான உபக்கிரக பூமி நிலையம் துவங்கியிருக்கிறது.

திருச்சி சி.ஜ.ஜ. மென்பொருள் நிறுவனத்தின் தலைவர் திரு சுகுமார் கூறுகிறார், "கடந்த பதினெட்டு மாதங்களில் திருச்சிக்குக் குறைந்த பட்சம் பதினைந்து தடவைகளாவது வந்திருப்பார் திருமதி ராஜலக்ஷ்மி. அவருடைய பணியில் அவருக்கு இருக்கும் ஈடுபாடு வியக்கத் தக்கது. எங்கள் ஊரிலுள்ள தொழிலதிபர்களை தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத் துறையில் ஈடுபடும் வண்ணம் ஊக்குவிக்கிறார் இவர். விரைவில் எங்கள் ஊரிலும் உபக்கிரக பூமி நிலையம் வர இருக்கிறது."

அதே மாதிரி கோவையிலும் ஐ.டி. இன்டஸ்ட்ரி வேரூன்றுவதற்கு திருமதி ராஜலக்ஷ்மி பாடுபட்டிருக்கிறார். பி.ஜி.எஸ். ஸ்டெப் நிறுவனத்தின் தலைமை நிர்வாகி திரு ராகவேந்திர பிரசாத் கூறுகிறார், "நாங்கள் 1998ல் எஸ்.டி.பி.ஐ. நிறுவனத்துடன் இணைந்தோம். இன்று கோவையில் ஐ.டி. பெரும் வளர்ச்சி அடைந்திருக்கிறது என்றால் இவர்களின்

ஊக்குவிப்பும் உதவியும் கிடைத்ததால்தான். கோவையில் மென்பொருட்களின் ஏற்றுமதி நான்கு மடங்கு அதிகரித்திருக்கிறது. கிட்டத்தட்ட நூறு மென்பொருள் நிறுவனங்கள் இன்று சுறுசுறுப்பாக செயல்பட்டு வருகின்றன."

இவர்கள் எல்லோரும் மெச்சும் திருமதி ராஜலக்ஷ்மி மிகவும் அமைதியானவராக இருக்கிறார். உபக்கிரக பூமி நிலையத்தின் சிறிய அலுவலகத்தில் அவரைச் சந்தித்தபோது பெரும் சாதனையைச் செய்த சாயல் எள்ளளவும் இல்லை!

"எங்களுடைய கொள்கைகளை செயல்படுத்துவதில் தமிழ்நாடு அரசாங்கம் கொடுத்த ஒத்துழைப்பு கொஞ்சம் நஞ்சமல்ல. அதனால்தான், சில ஆண்டுகளிலேயே தமிழ்நாடு மாநிலம் ஐ.டி. தொழிற்சாலையில் முதல் அந்தஸ்தை பிடித்து விட்டது. மென்பொருள் ஏற்றுமதியில் கர்நாடகா மற்றும் மஹாராஷ்டிரா மாநிலங்களுக்கு அடுத்து மூன்றாவது இடத்தில் தமிழ்நாடு இருந்தாலும் மொத்தமாக தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பம் வியாபித்திருக்கும் சூழலை எடுத்துக் கொண்டால் தமிழ்நாடுதான் இன்று முதலிடத்திலிருக்கும் என்று நினைக்கிறேன்.

2008ம் ஆண்டில் ஐம்பது மில்லியன் யு.எஸ். டாலர் வரையில் மென்பொருள் ஏற்றுமதி உயர வேண்டும் என்பது நம் அரசாங்கத்தின் திட்டம். அதை நாம் அடைய வேண்டும் என்றால் இந்த மாதிரி இணைப்புகளை ஏற்படுத்தி நாடெங்கிலும் ஐ.டி. தொழிற்சாலை பரவ வேண்டும். சிறிய கிராமங்களுக்கும் இன்டர்நெட் உலகத்துடன் தொடர்பு ஏற்பட்டால் அந்தந்த ஊரிலேயே அவரவரது திறமை பயன்படக்கூடிய வேலை வாய்ப்புகள் ஏற்படும். மேலும் வெளிநாட்டிற்குச் செல்லும் மென்பொருள் பொறியியலாளர்கள் அங்கிருந்து வியாபாரத்தை அவரவர் சொந்த ஊருக்கு அமைத்துக் கொடுத்தால் ஒவ்வொரு சிறு ஊரும் உலக வணிகத்தில் பங்குபெற்று செழிப்பாகும்.

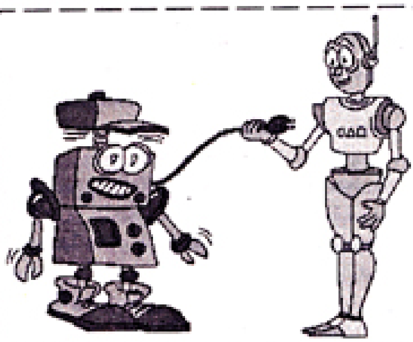
மென்பொருள் ஏற்றுமதி செய்யும் நிறுவனங்கள் அதிகரித்து தகவல் தொடர்பு தொழில் நுட்பத் துறையில் நம் நாடு கூடிய சீக்கிரத்தில் உலகப் பொருளாதார சந்தையில் முதலிடம் பெற வேண்டும் என்பதுதான் என் கனவு.

டைடல் பார்க் :

இந்த ஆண்டு ஜூன் மாதத்தில் இண்டர்நெட் உலகத்தின் வாயிற் கதவு தமிழ்நாட்டு மக்களுக்காகத் திறந்து வைக்கப்பட்டது. மென்பொருள் நிறுவனங்கள் இயங்குவதற்காக உலகத் தரத்தில் குறையாமல் வசதிகள் படைத்தது 'டைடல் பார்க்'. 1.28 மில்லியன் சதுர அடியில் நிர்மாணிக்கப்பட்ட டைடல் பார்க் ஒன்றரை வருடங்களுக்குள் முடிக்கப்பட்டது உலக அதிசயம். தற்சமயம் மென்பொருள் நிறுவனங்கள் இயங்குவதற்கான அலுவலகத்திற்காக ஒதுக்கப்பட்ட ஒரு மில்லியன் சதுர அடியும் மென்பொருள் நிறுவனங்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்டு விட்டது.

"உலக அந்நிய வளர்ச்சிப் பெற்ற நாடுகளில் உள்ள பார்க்குகளின் தரம் எப்படியோ அப்படித்தான் டைடல் பார்க்கிலும். இங்கே இயங்கும் மென்பொருள் நிறுவனங்களுக்குப் பல வசதிகள் உள்ளன. வி.எஸ்.என்.எல். (VSNL) நிறுவனம் மற்றும் எஸ்.டி.பி.ஐ. நிறுவனம் இரண்டின் மூலமும் இணைப்பு ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம். எஸ்.டி.பி.ஐ. நிறுவனத்திற்கு நாங்கள் தான் நிலம் கொடுத்தோம். இப்போது எஸ்.டி.பி.ஐ.யிற்கும் டைடல் பார்க்கிற்கும் இடையே அதிநவீன 'ஃபைபர் ஆப்டிக்' (Fibre Optic) இணைப்பு விரைவில் ஏற்பட இருக்கிறது" என்கிறார் திரு. சரவணன், டைடல் பார்க்கின் மார்க்கெட்டிங் தலைவர்.

டைடல் பார்க்கின் ஒவ்வொரு அலுவலகத்திற்கும் 10 MB உயர்வேக இணைப்பு உள்ளது. உலகத் தர சென்ட்ரல் ஏர்-கண்டிஷனிங் சிஸ்டம் உள்ளது. இதனால் மின்சாரத்திற்கான



ஒளிமயமான எதிர்காலம்

கணினி மற்றும் இணையத்தின் ஆதிக்கம் இன்னும் குறுகிய காலத்தில் மிகப் பெரிய வளர்ச்சியை அடையும். தொலைபேசி எண்களைப் போல் அனைவரிடமும் ஈமெயில் குறியீடுகளும் இருக்கும். வரும் காலங்களில் அனைவருக்கும் தொலைபேசி வசதி இல்லையெனினும் ஈமெயில் வசதி கண்டிப்பாக இருக்கும். இந்தியப் பாடதிட்டத்தில் கணினி மிகப் பெரிய அங்கம் வகிக்கும். இதனால் இணையம் மற்றும் கணினி பற்றிய விழிப்புணர்வு மேலும் வளர்ச்சி அடையும்.

செலவு இருபது சதவிகிதம் குறையுமாம். இதைத் தவிர வேறு பல வசதிகளும் உண்டு இங்கே. ஹெல்த் கிளப், வியாபார மையம், நீச்சல் குளம், ஃபுட் கோர்ட்.

இப்போதெல்லாம் 'ஹோட்டலு'க்கு இந்த வார்த்தைதான் பிரயோகம் போலும். (இது ஐ.டி. உலகமாச்சே!) பெரிய அரங்கம், கெஸ்ட் காட்டேஜுகள், விளையாட்டுத் தளங்கள், சூப்பர் மார்க்கெட், கூரியர் சர்வீஸ், டிராவல்ஸ், புத்தகக் கடைகள், மருத்துவ சிகிச்சைக்கான வசதிகள், இன்ஷூரன்ஸ், முதலீட்டிற்கு யோசனை கூறும் மையங்கள்... இன்னும் எத்தனையோ.

மூவாயிரம் பேர்கள் உணவருந்தக்கூடிய இடம் ஃபுட் கோர்ட். இதை ஒரு ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டல் எடுத்து நடத்தும். ஆயிரத்து ஐந்நூறு கார்களை நிறுத்தி வைக்கும் வசதியும் உள்ளது. டைடல் பார்க்கின் வெற்றியைத் தொடர்ந்து இதே மாதிரி டைடல் பார்க்-IIஐ விரைவில் நிர்மாணிக்கத் திட்டம் திட்டியிருக்கிறார்கள்.

"டைடல் பார்க்கின் வெற்றிக்குக் காரணம் TIDCO, TNEB, PWD, TNHB போன்ற பல்வேறு நிறுவனங்களிலிருந்து இங்கே பணிபுரிய வந்தவர்கள்தான். எல்லோருடைய ஒத்துழைப்பும், இந்த ப்ராஜக்டை ஒருங்கிணைத்த விதமும் தான் டைடல் பார்க் இத்தனை சீக்கிரம் முடிந்தது. மற்றொரு காரணம் இதைத் தொடங்குவதற்கு முன்பே நாங்கள் திட்டங்களையும் பணத்தையும் தயார் செய்து விட்டோம். இந்த ப்ராஜெக்ட் சம்பந்தப்பட்ட வேலைகளை வெளியில் பிரபலமான நிறுவனங்களிடம் விட்டு விட்டோம். ஒருநாளைக் கூட வீணடிக்காமல் எல்லோரும் செயல்பட்டதால்தான் இந்த மாபெரும் ஸ்தாபனம் உருவானது" என்கிறார் திரு. பி.வி.எம். சர்மா, டைடல் பார்க்கின் நிர்வாக இயக்குனர்.

டைடல் பார்க்கினுள் கால் வைக்கும் போது அந்த மாபெரும் கட்டிடத்தின் முன் நாம் ஒரு சிறு தூசு என்பதைப் போன்ற உணர்வு ஏற்படுகிறது. சூரிய வெளிச்சத்தில் ஜொலிக்கும் உயர்ரக கருப்புக் கண்ணாடியினால் அலங்கரிக்கப்பட்ட ஜன்னல்கள், கிரானைட், சலவைக்கல் போன்ற வற்றினாலான வழுவழுப்பான தரை, வரவேற்பு தளத்தினுள் உள் பக்கச் சுவரில் கண்ணைக் கவரும் பிரும்மாண்டமான ஓவியம், நம் கலாச்சாரத்தின் சின்னமாக... ஒரு பெரும் பிரமிப்பு ஏற்படுகிறது.

டைடல் பார்க் ஒரு தனிப்பட்ட நவீன மென்பொருள் உலகம். நம் நாட்டினை அதிவேகமாக தகவல் தொடர்பு தொழில் நுட்பத் துறையின் முன்னோடியாக கொண்டு வரும் முயற்சியில் ஈடுபடப் போகும் இளம் மென் பொருள் இன்ஜினியர்களுக்கு இந்த நவீன வசதிகள் வேண்டாமா?

ஒரு டைடல் பார்க்கை நிர்மாணித்த நாம் இன்னும் சில ஆண்டுகளில் பல டைடல் பார்க்குகளை நிர்மாணிக்க முடியும் என்கிற பெருமிதத்துடன் நிஜ உலகத்தினுள் காலை வைத்தேன்.

கூடுதலாக ஒரு செய்தி...

200 கோடி ரூபாய் முதலீடு செய்து நவீன தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்ப மையம் ஒன்றை டைடல் பார்க்கில் துவக்கத் திட்டமிட்டிருக்கிறது ஃபோர்ட் நிறுவனம். இதற்காக, முதல் தளத்திலுள்ள 90,000 சதுர அடி அலுவலக பரப்பை அடைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள் இவர்கள். முதலில் 600 மென்பொருள் இன்ஜினியர்களுக்கு வேலை வாய்ப்பு கொடுத்தாலும் நாளடைவில் இரண்டாயிரம் பேர்களுக்கு வேலை கிடைக்குமாம். இந்தியாவிலும் ஆசியா - பெசிஃபிக்கிலும் இவர்களது தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்ப செயல்பாடுகளை டைடல் பார்க்கிலிருந்து செய்யத் திட்டமிட்டிருக்கிறது ஃபோர்ட் நிறுவனம்.

இங்கே மென்பொருள் சம்பந்தப்பட்ட சூழல் அனுகூலமாக இருப்பதனாலும் தொழிற்சாலை மற்றும் அறிவில் முதல்தரமான இன்ஜினியர்கள் அதிகமிருப்பதனாலும்தான் வேறு எந்த மாநிலத்தையும் தேர்ந்தெடுக்காமல் தமிழ்நாட்டைத் தேர்ந்தெடுத்ததாம் ஃபோர்ட் நிறுவனம்.

– லதா அமர்நாத்



இன்றைய அதிநவீன உலகில் கம்ப்யூட்டர் நமது வாழ்வின் ஒரு பகுதியாகவே ஆகிவிட்டது. சில வருடங்களுக்கு முன்னால் கம்ப்யூட்டர் என்றாலே Mainframes என்று கூறப்படும் பலகோடி மதிப்புள்ள ஒரு யந்திரமாகவே இருந்தது. ஆனால் அந்த காலகட்டம் மாறி இன்று ரூ.20 முதல் 30 ஆயிரத்திற்கு PC என்று கூறப்படும் கம்ப்யூட்டர் அனைவரை யும் கவர்ந்துவிட்டது. விலையில் குறைவாகக் காணப்படும் இந்த PC Mainframes அளவிற்கு ஆற்றல் வாய்ந்தது. கம்ப்யூட்டர் நமக்கு இன்று ஒரு அத்தியாவசியப் பொருளாகவே ஆகிவிட்டது என்பதை நாம் தினமும் பயன்படுத்தும் கார், டீ.வி. மின் அடுப்பு போன்றவைகளில் கூட கம்ப்யூட்டர் இருப்பதைக் கொண்டே புரிந்து கொள்ளலாம்.



கம்ப்யூட்டருக்கும் வாஸ்து!

பி.ஜே. ரவிராஜ்

நாம் சற்று ஆதிமனிதன் வாழ்ந்த வாழ்க்கையைச் சிந்தித்துப் பார்ப்போம். அன்று அவன் இந்த அண்ட சராசரங்களின் உயிர் மூச்சுக்களான பஞ்சபூதங்களுடன் நேர்முகமாக எந்தவிதத் தடங்கலும் இல்லாமல் இருந்து உடல் அளவில் பலம் பொருந்தியவனாகவும் மனத்தளவில் பெரிய பாதிப்புகள் ஏதும் இல்லாதவனாகவும் வாழ்ந்தான்.

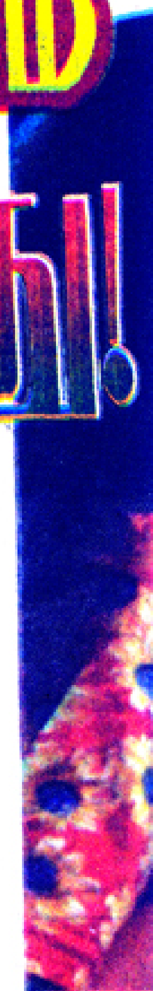
அந்த மனிதன் தன்னை பிற ஜீவராசிகளிடமிருந்தும், இயற்கையின் சீற்றங்களிலிருந்தும் காத்துக் கொள்ள வேண்டி அவன் சிந்தனையில் உருவானதுதான் இன்று வரை நாம் வாழ்ந்து வரும் வீடுகள்.

அவனுக்கு அன்று தற்காப்பு, வீடாக அமைந்தது. இயற்கையின் உயிர் மூச்சான பஞ்ச பூதங்களின் தாக்கம் நேரடியாகக் கிடைக்காமல் போனதால் அவன் உடல் மற்றும் மன பலங்களை இழந்து விட்டபடியினால் அவனுள் காமம், குரோதம், கொலை மற்றும் பிற அநேக பாவச் செயல்கள் தோன்றின. மனிதன் தன் மனிதத் தன்மைகளை இழந்தான்.

உலகில் தோன்றிய ஜீவராசிகள் அனைத்தும் சுகமாய் சந்தோஷமாய், சௌகர்யமாய் வாழ்கின்றன. மனிதனை மனிதனாக மாற்றி அவனுக்குப் பாதுகாப்பாகவும் அதே சமயம் இயற்கையுடனும் ஒத்து வாழ வேண்டிய சிந்தனை காலத்தினால் உருவாகியது. மனிதன் சுகமாய் வாழ தெய்வத்தின் வார்த்தைகள் வேதங்களாக வெளிப்பட்டு நம் ஞானிகளுக்கு வெளிப்படுத்தப்பட்டது. அதன் வெளிப்பாடாக மனிதன் வாழ ஏற்ற வீடு அமைவதற்கு இயற்கையின் வாயிலாகச் சட்ட திட்டமாக்கப்பட்டதுதான் வாஸ்து சாஸ்திரமாகும்.

வாஸ்து சாஸ்திரம் நான்காயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் தோன்றியது. இன்று சற்று மனிதனின் வளர்ச்சியை சிந்தித்துப் பார்ப்போம்! இன்றைக்கு இருக்கும் தொழிற்சாலைகளும் பல்வேறு துறைகளில் ஏற்பட்டுள்ள விஞ்ஞான வளர்ச்சிகளும் அன்று இருந்தனவா? அப்படி இருக்கும் பொழுது மனிதன் எப்படி அன்றைய வாஸ்துவின் சட்ட திட்டங்களை இன்று புதிய மாறுதல்களில் கூறிக் கொண்டிருக்க முடியும்.

மனிதன் அன்று மெய் ஞானத்தில் உணர்ந்ததை இன்றைய மனிதன் விஞ்ஞானத்தால் சாதனைகள் படைத்துக் கொண்டிருக்கின்றான். ஞானிகள் உலகத்தை ஞானத்தால் உணர்ந்



தனை இன்றைய மனிதன் தன்னுடைய விஞ்ஞான வளர்ச்சியால்தான் இருக்கும் சிறிய வீட்டிலேயே சிறிய மேஜை மீது சிறிய பெட்டியாக கணினி என்றும் கம்ப்யூட்டர் மூலம் இந்த உலகத்தின் அத்தனை இடங்களில் இருந்து தனக்குத் தேவைப்படும் தகவல்களை அறிந்து கொள்கின்றான். இப்படி இந்நாளில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் மனிதனுக்கு சாஸ்திரம் பொருந்துமா? இது எப்படி சாத்தியம்?

உலகத்தில் தோன்றிய, தோன்றப் போகின்ற அனைத்துப் பொருட்களும் இந்த உலகின் உயிர் மூச்சான பஞ்சபூதத்தின் ஏதாவது ஒரு அங்கத்தின் கீழ்தான் வர வேண்டும். அப்படிப் பார்க்கின்ற பொழுது பஞ்சபூதத்தின் முதலும் முடிவுமான அக்னியின் சாயலிலேயே இந்த கணினி வருவதை வல்லுனர்கள் நன்றாக உணர்வார்கள்.

ஆதி மனிதன் முதல் நம் முப்பாட்டனார் வரை எல்லோரும் மிகவும் வசதியான பெரிய வீட்டில் வாழ்ந்து வந்தார்கள். இன்றைய மனிதன் சிறுகக் கட்டி பெருக வாழும் வாழ்க்கையான சிறிய வீடுகளிலும், பிளாட்டுகளில் குடியிருந்து கொண்டும் அறிவில் பெரியவர்களாக வாழ்ந்து கொண்டு தான் இருக்கின்றார்கள். சிறியதாகக் கட்டுகின்ற வீட்டில் இயற்கையின் சக்தியின் உந்துதல் அதிகமாகவே இருப்பதால், இது சாத்தியப்படுகின்றது. நாம் தினம் தினம் பார்க்கின்ற டீ.வி.ஐ உதாரணமாக எடுத்துக் கொள்வோம். 14" திரைகளில் தெளிவாகத் தெரிகின்ற படம் 21"லும், 29"லும் அவ்வளவு தெளிவாகத் தெரிவதில்லை. ஆகவே சிறிய வீடுகளில் சக்தியின் ஆக்கம் பெரியதாகவே இருக்கும்.

நாம் பயன்படுத்தும் கம்ப்யூட்டர் இல்லாத துறையே இல்லை. சிறிய பெட்டிக் கடை முதல், பெரிய தொழிற்சாலைகள் வரை, நாம் இதனைக் காண முடியும். இதே கம்ப்யூட்டரை சரியான இடத்தில் வைத்துப் பயன்படுத்துவதால் அதனால் நமக்கு ஏற்படும் தீமைகளிலிருந்து விலகி அதன் முழு பலனையும் நாம் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

நாம் வீட்டில் பயன்படுத்தும் ஃபர்சனல் கம்ப்யூட்டரை வீட்டில் நேரடியாக அக்னி மூலை என்று சொல்லக்கூடிய தென் கிழக்கில் வைத்துக் கொள்ள



முடியாது. இங்கு சாதாரணமாக சாஸ்திரப்படி அமைக்கப்பட்ட வீடுகளில் சமையல் அறை மட்டுமே இருக்கும். இந்த வீட்டில் சிறிய அலுவலக அறையோ, படிக்கும் அறையோ, அல்லது படுக்கும் அறையோ எங்கு வேண்டுமானாலும் வைத்துக் கொள்ளலாம். அப்படி வைத்துக் கொள்ளும் பொழுது அந்த அறையின் அக்னி மூலையாகிய தென்கிழக்கில் கிழக்கு சுவற்றைத் தொடாமல் தெற்கில் வைத்துக் கொள்ளலாம். இது முதல் தரமான இடமாகும்.

இதன் இரண்டாம்பட்சமாக வாயு மூலையாகிய வடமேற்கில் மேற்குச் சுவற்றில் தொட்டுக் கொண்டும், வடக்குச் சுவற்றைத் தொடாமலும் அமைத்துக் கொள்ளலாம். கீழ்த்தளமாக இருந்து வடகிழக்கில் அறைகள் இருந்தால் இந்த கணினியை அந்த அறைகளில் வைக்கக் கூடாது. மேல்தளத்தில் இந்த விதி பொருந்தாது. மேல்தளத்தில் வசதியாக எந்த அறையிலும் வைத்துக் கொண்டு அந்த அறையின் அக்னி அல்லது வாயு மூலையிலேயே அமைக்க வேண்டும். இப்படி அமைப்பதால் அதன் கதிர் வீச்சின் பாதிப்பில் இருந்து நம் கண்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்.

நாம் சாதாரணமாக வீட்டில் பயன்படுத்தும் கணினியில் டவர், மானிட்டர், மவுஸ், பிரிண்டர் மற்றும் கீ போர்டுகள் இருக்கும். ஆனால் பெரிய அலுவலகங்கள் வங்கிகள் ஆகியவற்றில் இயங்கும் கணினிகள் அனைத்தும் Host Computer, Dump Terminal, File Server Unit மற்றும் Lan என்று சொல்லக் கூடிய மொத்தமாக ஒரே இடத்தில் அனைத்துத் தகவல்களையும் வைத்துக் கொள்ளும். இதன் தகவல்கள் அலுவலகத்தில் உள்ள பிற இடங்களில் மானிட்டர் என்று சொல்லக்கூடிய திரைகளிலும் பார்த்துப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். இம்மாதிரி தகவல்கள் பெறப்படும் மானிட்டருடன் தகவல் பரிமாற்றத்திற்கான கீ போர்டு மட்டுமே இருக்கும்.

அலுவலகங்களில் தொழிற்சாலை மற்றும் வங்கிகளில் பயன்படுத்தப்படும் இம்மாதிரியான கணினியின் மொத்த தகவல் சேமிப்பு மையமான மேற்கூறப்பட்ட Host Computer, Dump Terminal, File Server மற்றும் LAN களை கூடுமான வரை அதன் உபகரணங்களுடன் அந்த அலுவலகத்தின் அக்னி மூலையாகிய தென்கிழக்கிலேயே அமைக்க வேண்டும். இது முதல்தரமான இடமாகும். இந்த இடத்தில் அமைக்க முடியாமற்போனால், அதன் இரண்டாவது இடமான வாயு மூலையாகிய வடமேற்கில் வைத்துக் கொள்ளலாம். இதனால் இயற்கையின் வாயிலாக இவைகளுக்கு ஏற்படும் இழப்புகளைத் தவிர்த்து அதன் பலன்களை நாம் முழுமையாக பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

நான் சமீபத்தில் படித்த பத்திரிகையின் தகவலை அப்படியே தருகின்றேன். அமெரிக்காவைச் சார்ந்தவர் ஜான் குருஸ் (John Krause). இவர் மிகவும் புகழ்பெற்ற கட்டிடக் கலை வல்லுனர். அது மட்டுமல்லாமல் Health Care Architecture எனும் மருத்துவ மனைக்கான கட்டிடங்களை வடிவமைப்பதில் நிபுணத்துவம் பெற்றவர்.

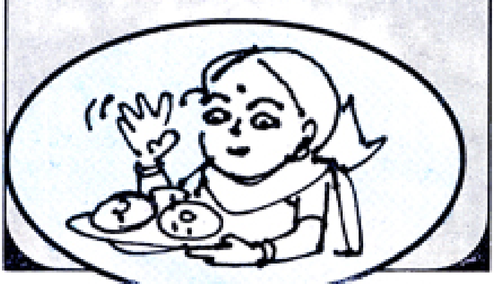
இவர் சமீபத்தில் இந்தியாவிற்கு வந்து பெங்களூரிலும், கல்கத்தாவிலும் உள்ள 50 பிரபலமான தனியார் மருத்துவமனைகளை பார்வையிட்டு அதனை புதுப்பிக்கும் ஆலோசனைகளை வழங்குவதற்காக ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்தார். அவர் அப்படி பார்வை செய்து கொண்டிருக்கும் பொழுது அவர் அவருடைய அமெரிக்க நாட்டில் காணாத காட்சியினைக் கண்டார்.

நோயாளியை பார்ப்பதற்காக நோயாளியின் உறவினர்களும், நண்பர்களும் அந்த மருத்துவமனையின் வளாகங்களிலும், அவசர சிகிச்சை வராண்டாவிலும், அறுவை சிகிச்சை அறையின் பக்கத்திலும் மிகவும் பாசத்தோடும், பரிவோடும் நிற்பதனைக் கண்டார். இது அவர் அமெரிக்காவில் காணாத ஒன்று. இந்த பாசப் பிணைப்பிற்கான உண்மையான காரணங்களை அறிய அவர் மனம் துடித்தது.

அவர் இங்கு தங்கியிருந்த இரண்டு வாரங்

என் உறவினர் சீமந்தத்திற்குக் கொண்டு வந்திருந்த சீர் பக்ஷணத்தில், தேங்காய் பர்பி சுவை வித்தியாசமாய் இருந்தது. கலவையில் ராகி மால்ட் இரண்டு ஸ்பூன் சேர்த்ததில் கமகமத்து, மற்ற பக்ஷணங்களை கர்வமாய் பார்த்ததோ?

– மஞ்சுளா கிருஷ்ணன்



களில் பல உண்மைகளை உணர்ந்தார். அதில் ஒன்று வாஸ்து சாஸ்திர முறைப்படி அமைக்கப்பட்ட இடத்தில் ஏற்படும் மாறுதல் என்பதனையும் உணர்ந்தார். அவர் மேலும் இதில் ஆர்வம் கொண்டவராக வாஸ்து சம்பந்தமான அநேக புத்தகங்களைப் பெற்றுச் சென்று அதன் அடிப்படை உண்மைகளில் தெளிவு பெற்றார்.

இதை அவர் தன்னுடைய தனிப்பட்ட துறையான Health Care Architecture-ல் பயன்படுத்தித் தனித்தனியாக குழந்தைகள் வார்டு, பிரசவ வார்டு, இருதய நோய் சிகிச்சை என்று எல்லாத் துறைகளிலும் நவீன விஞ்ஞானத்தில் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கருவிகளை எங்கு எப்படி அமைத்து அந்த இடத்தில் ஒரு இனிமையான நிலையை உருவாக்க முயற்சித்துக் கொண்டிருக்கின்றார். நோயாளிகள் தங்கும் அறைகளை சாஸ்திரத்தின் அடிப்படையில் மாற்றி வெற்றி கண்டுகொண்டிருக்கிறார்.

இன்றைக்கு இவரைப் போன்ற அநேக வெளிநாட்டு அறிஞர்கள் நம் நாட்டு சாஸ்திரத்தைப் படிக்க முனைந்து விட்டார்கள். பிரெஞ்சு நாட்டைச் சார்ந்த Bruno dagens என்பவர் மயமதம் என்ற வாஸ்து நூலை அதன் உண்மைகளை உணர்ந்து அதை பிரெஞ்சு மொழியிலும் ஆங்கிலத்திலும் மொழிபெயர்த்திருக்கின்றார். அவர்கள் இதில் உண்மை இருப்பதை உணர்ந்து இருக்கின்றார். அநேகர் இந்த அனுபவங்களை வெளிநாடுகளில் பல்வேறு துறைகளிலும் இந்தியாவில் தோன்றிய இயற்கையின் வாயிலாக வாழும் முறைக்கான சட்டதிட்ட முறைகளைப் பயன்படுத்துவதால், ஒரு நிரந்தரமான ஆக்கப்பூர்வமான தீர்வைக் கண்டு கொண்டிருக்கின்றனர்.

ஆனால் நாமோ நம் நாட்டில் தோன்றிய வாஸ்துவை ஏதோ இது ஒரு சாஸ்திரம் என்றும், ஒரு குறிப்பிட்ட மதத்திற்கு மட்டும் உரியது என்றும் கருதுவதுடன், மிகைப்படுத்திக் கூறும் யோசனைகளால் நம்பிக்கை இழந்தும் விடுகின்றோம்.

மனிதனின் கண்டுபிடிப்புகளாக தினமும் பல பொருள்கள் உலகில் எல்லாத் துறைகளிலும் வெளிவந்து கொண்டிருக்கின்றன. இந்தப் பொருட்கள் இயற்கையின் உயிர் மூச்சான பஞ்சபூதத்தின் எந்த வகையைச் சார்ந்தது என்று பகுத்தறிந்து அதைச் சரியான இடத்தில் அமைத்து, அதன் முழுப் பயனையும் பெற்று நல்ல மனநிலையையும், அதனால் மனோதிடத்தையும், தூய சிந்தனையையும், உழைக்கும் ஆற்றலையும் பெற்று இந்த விஞ்ஞான யுகத்தில் சுகமாகவும், நலமாகவும், வளமாகவும் வாழ்வோமாக!

இண்டர்நெட் கம்ப்யூட்டர்

இன்றைய காலகட்டத்தில் இண்டர்நெட் உலகை ஆண்டு கொண்டிருக்கிறது. கம்ப்யூட்டரைப் பற்றி அதிகம் தெரியாதவர்கள் கூட சுலபமாக இண்டர்நெட் உபயோகப்படுத்த முடியும். இண்டர்நெட் என்பது பல கம்ப்யூட்டர் சேர்க்கைகளின் சேர்க்கை. இண்டர்நெட்டை உபயோகிப்பது தொலைபேசியை உபயோகிப்பதுபோல் மிகவும் சுலபமானது.

இண்டர்நெட் இணைப்பு தற்போது தொலைப்பேசி இணைப்பின் மூலம் செயல்படுத்தப்படுவதோடு, டி.வி. இணைப்பு, ப்ராட்பேண்ட் போன்றவைகளாலும் செயல்படுத்தப்படுகிறது. தொலைபேசியில் நாம் மறுமுனையில் நபர் இருந்தால் மட்டுமே தொடர்பு கொள்ள முடியும். ஆனால் இண்டர்நெட்டின் மூலம் நாம் எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் யாருக்கு வேண்டுமானாலும், மறுமுனையில் நபர் கம்ப்யூட்டரைத் துவக்க நிலையில் வைக்கவில்லை என்றாலும் தொடர்பு கொள்ள முடியும்.



இண்டர்நெட்டின் மூலம் நாம் ஈமெயில் எனப்படும் எலக்ட்ரானிக் தபால் (மின் அஞ்சல்) மட்டுமல்லாமல் படக் காட்சிகள், சொந்தக் குரலில் பதிவுசெய்த தபால் போன்றவைகளைக் கூட அனுப்பலாம். நாம் பலருக்குக் கூட ஒரு ஈமெயிலை ஒரே சமயத்தில் அனுப்ப முடியும். நாம் அனுப்பும் ஈமெயில் உலகில் எந்தப் பகுதியானாலும் ஒரு சில வினாடிகளிலேயே சென்றடைந்து விடும்.

எப்படி மனம் வந்தது உனக்கு?

இந்த எழுத்தின் வடிவமைப்பு – கதையா, கட்டுரையா தெரியவில்லை. ஆனால், நிஜம்! இந்த நிஜத்தின் வேதனையால் ஏற்பட்ட கண்ணீர்க் கோடுகளை எழுத்துக்களாக மாற்றி உள்ளேன். இவையனைத்தும் எங்கள் 'ஜிப்பி'க்கே சமர்ப்பணம்! (1990 மே முதல் செப். 20 – 2000 வரை)

என் செல்ல 'ஜிப்பி', எங்களை விட்டுப் பிரிய உனக்கு எப்படி மனம் வந்தது?

எங்களைச் சுற்றிச் சுற்றி வந்து எங்கள் வீட்டிலேயே ஐக்கியமாகிவிட்ட என் அமுதமே! உன் பிரிவு எங்களை மிகவும் வாட்டுகிறதடா!

ஐஸ்க்ரீமோ, ரவா கேசரியோ, அடையோ எது சாப்பிட்டாலும் தொண்டைக் குழிக்குக் கீழ் இறங்க மறுக்கிறதே! இவைகள் உனக்கு மிகவும் பிடித்த தின்பண்டங்களாயிற்றே!

வேண்டாம் என்று குடும்ப மொத்தமும் இவைகளை உன் பிரிவுக்குப் பின் உண்பதில்லை என்று முடிவு செய்து ஒதுக்கி விட்டோமடா!

உன் பத்து வருட காலத்தில் நீ செய்த குறும்பு வகையறாக்களைப் பட்டியல் போட்டுப் பார்த்துப் பேசிக் கொள்வதே இப்போது எங்களுடைய வேலையாகப் போய் விட்டது.

நீ குட்டியாக இருந்த போது, வீட்டுக்குள் போவதற்கு முன் இருக்கும் வராண்டாவில் குட்டை குட்டையாக சிறுநீர் கழித்து விட்டு (கடைசியாக உயிரை விட்ட வராண்டா) வந்து விடுவாய். இதைப் பார்த்து விட்டு என் மகன், இனி "ஒரு 'போட்' வாங்கி அதில்தான் உள்ளே வரணும் போல் இருக்கிறது" என்றது இன்னும் பசுமையாக இருக்கிறது. பள்ளிக்குத் தயாராகி வெள்ளை சாக்ஸ் கால்களுடன் வீட்டுக்குள் சுற்றும் என் மகனின் கால்களைப் பிடிக்க நீ படுத்தும் பாட்டை கண்டு இனி வரப் போகும் பேரன் பேத்திகளுடனும் நீ அதுபோல விளையாட வேண்டும் என்று நான் பேராசைப்பட்டேன்.



வாசலில் வண்ணத்துப் பூச்சியுடன் நீ விளையாடும் அழகு இருக்கிறதே – நான்கு கால்களாலும் குதித்து குதித்து அதை நீ பிடிக்கப் பார்ப்பதும், அது உன்னருகில் வந்து நீ பிடிக்க முயற்சிக்கும் போது சட்டென்று மேலே பறந்து போவதுமாக விளையாட்டு காட்டுவதும் – மறக்க முடியுமா?

உன் சினேகிதனோ சினேகிதியோ தெரியவில்லை. அந்த காக்கை தினம் வந்து காம்பவுண்ட் சுவரில் உட்கார்ந்து தலையைச் சாய்த்து வாசல் கதவையே பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறது நீ வெளியில் வருவாயா என்று. அதுவும் உன்னை அலைக்கழிக்குமே! இந்த காம்பவுண்ட் சுவர் மாற்றி மற்றது என்று பறந்து பறந்து உட்கார, நீ அதை உட்கார விடாமல் துரத்துவாயே! அதற்காகக் காத்து இருக்கிறது. தினம் ஒரு எலும்புத் துண்டு வேறு உனக்குப் பரிசளிக்க எடுத்து வருகிறது. ஆனால் நீதான் இல்லை.

உன் எஜமானருடன் மூன்று வேளை வாக்கிங் போவதை வழக்கமாக்கிக் கொண்டு தானே செயினில் தலையை நுழைத்துக் கொண்டு தயாராகக் கிளம்பிப் போகும் கம்பீரம் இருக்

கிறதே கொள்ளை அழகு! வாக்கிங் முடிந்து வந்து சாப்பாடு போடும் போது ஒவ்வொரு முறையும் எங்கள் முகத்தை மறக்காமல் நக்கி நன்றி சொல்லும் நாகரீகம், உன் நன்றிக் கடனில் ஒரு பகுதி! இதில் காலை எஜமானர் விட வேண்டும் பால்! மதியம் எஜமானி போட வேண்டும் சாப்பாடு என்று பட்டியல் போட்டு வைத்துக் கொண்டு இதில் எது மாறினாலும் சாப்பிடாத உன் பிடிவாதக் குணம் கண்டு கோபம் வந்தாலும் உன் விசுவாசம் எங்களைக் கட்டிப் போட்டு விடும்.

மற்ற வீட்டுக் குழந்தைகளை - குறிப்பாக என் தம்பிக் குழந்தையை நான் தூக்கினால் பார்த்துக் கொண்டு சும்மா இருக்காத உன் பொறாமைக் குணம் கண்டு சிரிப்பு வரும். வாசல் கதவின் முன்புறம் நீ படுத்து இருப்பதும் நான் உன்னைத் தடவிக் கொடுக்கும் சுகத்தில் அரைக் கண்மூடி இருக்கும் அழகும், இனி இது போல் மிருதுவான உன் தேகத்தைத் தடவும் பாக்கியம் கிடைக்குமா? நீ இருந்த இடத்தை நிரப்ப இன்னொரு ஜீவனால் முடியும். ஆனால் நீ - நீதான்! அதனால் நீ இருந்த இடத்தைக் காலியாகவே விட்டு விட முடிவு செய்துள்ளோம்.

உன் எஜமானர் ஊருக்குப் போகும் போதெல்லாம் உன் காதில், வீட்டைப் பார்த்துக் கொள் என்று சொல்லி விட்டுப் போனதை வேதவாக்காக எடுத்துக் கொண்டு எங்களை இரவெல்லாம் விழித்திருந்து கண்ணும் கருத்துமாக ஒவ்வொரு அறையாக வந்து பார்த்துக் கொண்டு இரண்டு காதுகளையும் விறைப்பாக்கிக் கொண்டு உட்கார்ந்திருப்பாயே. இனி அதைப் பார்க்க முடியாது.

அது மட்டுமா! சமையல் அறை வாசலிலேயே உள்ளே வராமல் நின்று என்னை வம்புக்கிழுக்கும் உன் குறும்பு, நானோ மற்றவர்களோ ஒளிந்து கொண்டால் கண்டுபிடித்து குதிக்கும் உன் ஆர்வம் இப்படி எவ்வளவோ இருக்கிறது.

நான் எதற்காவது வாய் விட்டு அழுதால், என் அருகில் வந்து முகத்தை நக்கி நீ தவிக்கும் தவிப்பைக் கண்டு, அந்த நேரத்திலும் எனக்கு வியப்பு ஏற்படும். எவ்வளவு முறை உன்னிடம் என் குறை நிறைகளைச் சொல்லியிருக்கிறேன்? எல்லாவற்றையும் தலையைச் சாய்த்துச் சாய்த்து என்னைப் பார்த்துக் கொண்டே கேட்டுக் கொள்வாய். உனக்குப் புரியுமா என்ன? இருந்தாலும் எனக்கு மதிப்பு கொடுப்பாய் என்பது எனக்குத் தெரியும்.

நாங்கள் யார் ஊருக்குக் கிளம்பினாலும் உனக்குப் பிடிக்காதே! கத்தி கதவை உடைப்பாய். 2 நாட்கள் சாப்பிட மாட்டாய். ஆனால் எங்களை விட்டு நீ நிரந்தரமாக போய் விட்டாயே. நாங்களாவது 2 நாட்களிலோ, 1 வாரத்திலோ திரும்பி வந்து விடுவோம். ஆனால் நீ திரும்பி வர முடியாத ஊருக்கல்லவா போய் விட்டாய்?

ஓய்வில்லாத மன அழுத்தம் ஏற்படுத்தும் இக் காலத்தில் இந்த வேகமான நாட்களில் நீ எங்களுக்கு எவ்வளவோ உற்சாகத்தைக் கொடுத்தாய், உன் அழகான விளையாட்டுக்கள் மூலமாய். அது எங்களுக்கு இனி கிடைக்காது. ஐவராக இருந்தோமே! இப்போது நால்வராகி விட்டோமே உன் பிரிவால்!

நீ சாப்பிட்ட தட்டும் - நீ கழுத்தில் போட்ட செயினும்; உன் பவுடர் டப்பாவும் சோப்பும் அதில் ஒட்டியிருக்கும் உன் முடிகளும், சீப்பும் நீ படுத்திருந்த துணிகளும் உன் நினைவுச் சின்னங்களாக நீ ஒதுங்கி படுத்துக் கொள்ளும் மேஜைக்கடியில் வைத்திருந்து தினம் உன்னையே பார்ப்பது போல் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறோம். உன் கடைசி மூச்சு விட்ட இடத்தைத் தொட்டுத் தொட்டுப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறேனடா!

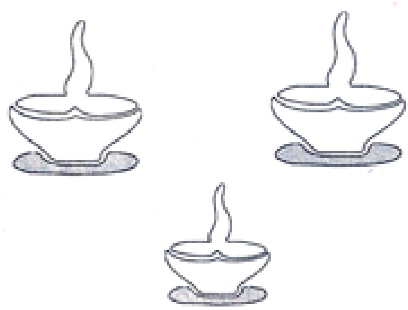
எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக எங்கள் வீட்டுத் தென்னை மரத்திற்கு உன் உடலையே உரமாக்கி விட்டு, இதுதான் நிரந்தரம் என்று போய் விட்டாயேடா! எப்படி எங்களைப் பிரிய உனக்கு மனம் வந்தது? இன்னும் எனக்குப் புரியவில்லை.

ஒரு தாயின் தவிப்புடன்,

— **வசந்தா கோவிந்தன்**

கார்த்திகை அன்று வீட்டில் எல்லா இடங்களிலும் விளக்கு வைக்கும் பொழுது, சின்னச் சின்னதாக இலைகளைக் கட் பண்ணி அதன் மேல் விளக்குகளை (அகலை) வைத்தால், விளக்கு வைக்கும் இடம் எல்லாம் எண்ணெய் ஆவதைத் தடுக்கலாமே.

- சுமதி செங்குட்டுவன்.



உ

வெங்கடாஜலபதி துணை — ஜெய பத்திரிவிஷால் — குருராகவேந்திராய நம

1. 26.1.2001 முதல் 5 நாட்கள் அகோபிலம் – மகாநந்தி, ஸ்ரீசைலம், மந்த்ராலயம், புட்டபர்த்தி 25.1.2001 இரவு சுமார் 10 மணிக்கு அயனாவரம் பணம் தோப்பு காலனியில் உள்ள ராகவேந்திரா பிருந்தாவனத்தில் இருந்து புறப்படும் கட்டணம் ரூ.1500/-
2. 5.2.2001 முதல் 15 நாட்கள் 7 ஜோதிர்லிங்கம் - சனி - சிங்கணாப்பூர் – சீரடி நபர் ஒன்றுக்கு கட்டணம் ரூ. 5600/-
3. 4.5.2001 முதல் 26 நாட்கள் பூரி, கோனார்க், புவனேஷ்வர், கயா, காசி –அலகாபாத், அயோத்தியா – ஹரித்துவார் – ரிஷிகேஷ், கேதார்நாத் – பத்திரிநாத் மதுரா – ஆக்ரா – பிருந்தாவனம் டெல்லி – சென்னை கட்டணம் ரூ. 7,500/-
4. 4.5.2001 முதல் 13 நாட்கள் பூரி, ஜெகன்னாத் – கோனார்க் – புவனேஷவர் – கயா வாரணாசி, அயோத்தியா, அலகாபாத், சென்னை – கட்டணம் ரூ. 4,550/-

ஆங்காங்கே தங்கும் பொது ஹால் வாடகை, ஊர் சுற்றி பார்க்கும் கட்டணம், தூங்கும் வசதி கொண்ட இரண்டாம் வகுப்பு ரயில் கட்டணம். தென் இந்திய பிராமணர்களால் தயார் செய்யப்பட்ட காலை டிபன் – மதிய உணவு - மாலை காப்பியாவும் கம்பெனியாரை சார்ந்தது. நுழைவு கட்டணம் –போட் கட்டணம், தங்கும் இடத்தில் இருந்து ரயில் நிலையம் சென்று வரும் கட்டணம் யாவும் யாத்திரிகர்கள் செலுத்த வேண்டும்.
ரயில் டிக்கெட்டுகள் 60 நாட்களுக்கு முன்பு பதிவு செய்ய வேண்டி இருப்பதால் தங்கள் டிக்கெட்டுகளை முன்னதாகவே பதிவு செய்து கொள்ளவும்.

மேலும் விபரங்களுக்கு

பிருந்தாவன் டிராவல்ஸ்

9/1. பிரசாந்தி அப்பார்ட்மெண்ட்ஸ் முதல் மாடி (குட்டி இல்லம்) (ஓம் சக்தி மெடிக்கல்ஸ் எதிர்ரோடு)
பட்டேல் ரோடு, பெரம்பூர், சென்னை - 600 011 ✆ 5510624

நடத்துனர் S.P. வெங்கட் ராமராவ்

கீழ்கண்ட இடத்தில் தங்கள் டிக்கெட்டுகளை பதிவு செய்து கொள்ளலாம்.
ஜனார்த்தனன் 9/1 Town Station Road, Myladuthurai - 609 001. Phone 27033

SISI Govt. of India

Announces Full Time/Part Time Courses

PG DIPLOMA / DIPLOMA

BUSINESS MANAGEMENT

TRAVEL & TOURISM
(Air Ticketing, Fare Calculation, IATA/UFTAA Syllabus)

INTERIOR DESIGNING
(Fundamentals of Design, Colour, Interior Decoration)

EXECUTIVE SECRETARYSHIP
(MS Office, Shorthand, Accountancy, Office Management)

Duration: 4 / 6 Months. Eligibility : +2

- Fee concession for Women & SC / ST candidates
- Guidance for setting up own Enterprise / Loan assistance

Contact: **SISI**, 65/1, GST Road, Guindy, Chennai-32. Ph:2341011
Management Training Division, (or) 50, Habibulla Road, T.Nagar, **Chennai-17. Ph: 8280127/ 8238597.**
Register by paying Rs.250/- immediately

COURSE COMMENCES ON 14.12.2000

LIVE, LOYOLA COLLEGE, NUNGAMBAKKAM, CHENNAI-34

Announces Job Oriented Courses

PG DIPLOMA / DIPLOMA
FASHION DESIGNING
TOURISM & TRAVEL
AGENCY MANAGEMENT

Eligibility: +2 for Diploma/ Any degree for PG Diploma
Duration: 1 year. Timings : 9 - 12 Noon / 2 - 5 pm.
Both Men & Women Eligible

SHORT TERM VOCATIONAL COURSES (3 MONTHS)

★Fashion Sketching & Illustration
★Pattern Making & Merchandising
★Garment Mfg.Tnlgy &Textile Designing
★Interior Decoration

(Exclusively for Women)

★Personal Grooming & Parlour Mgmt.
★Simple Chemicals & Herbal Formulations
★Bakery & Food Products

Eligibility: X Std. Timings : Flexible.
Weekend Batches also available.

Contact: Director LIVE Office, Loyola College, Ch-34. Ph:8276894 (or) ACVET. 50, Habibulla Rd, T.Nagar, Ch-17. Ph: 8280127 / 8238597

COURSE COMMENCES ON 14.12.2000



ஒரு சமயம் பஞ்ச பாண்டவர்கள் வனவாசத்திலிருந்த போது, அடர்ந்த கானகத்தின் வழியே தனியாக நடந்து சென்று கொண்டிருந்தான் பீமன். சுற்றிலும் உள்ள மலைகளையும், அந்த மலைகளின் முகட்டிலிருந்து வழிந்தோடும் அருவிகளையும், அடர்ந்த செடி கொடிகளிலே பூத்திருந்த வண்ண வண்ண மலர்களையும், துள்ளி ஓடி மறையும் புள்ளிமான்களையும் பார்த்து ரசித்தபடி நடந்து சென்று கொண்டிருந்த பீமனின் காலில் ஏதோ இடற, அவன் நடை தடைபட்டு நின்று போயிற்று.

தன்னுடைய கால் இடறிய பொருள் என்னவென்று உற்று பார்க்க, நீளமாக ஒன்று தொடர்ந்து, படர்ந்து கிடக்க, அது ஒரு வால் என்பதைப் புரிந்து கொண்டு கோபமும், குழப்பமும் அடைந்தான் பீமன். ஆம், அந்தக் குறுகிய கானகப் பாதையை அடைத்துக் கொண்டாற்போல், ஒரு பெரிய குரங்கு படுத்துக் கிடப்பதைக் கண்டான். குரங்கு தன் வாலைச் சற்று நகர்த்திக் கொண்டாலும் போதும், அவனால் மேலே நடந்து சென்று விட முடியும். ஆனால் குரங்கோ ஆழ்ந்த தூக்கத்தில் அல்லவோ இருக்கிறது!

குரங்கைக் குரல் கொடுத்து எழுப்புவதைத் தவிர வேறு வழியில்லை என்பதைப் புரிந்து கொண்ட பீமன், "ஏ குரங்கே! ஏன் பாதையிலே படுத்துத் தூங்குகிறாய். எனக்கு எழுந்து வழி கொடு'' என்று உரத்த குரலில் அதட்டலாகக் கூறினான்.

ஆனால் குரங்கோ எழுந்திருக்கும் வழியாக இல்லை! கண்ணை மட்டும் மெல்ல திறந்து பார்த்தது. எதிரே ஆஜானுபாகுவாக நின்று கொண்டு, அதிகார கட்டளையிடும் பீமனைக் கண்டது. மெல்ல வாய் திறந்து பேசியது.

''அப்பனே, வயதின் காரணமாக எனக்குத் தள்ளாமை மிகுதியாகி விட்டது. என்னால் எழுந்திருக்க முடியவில்லை. நீயே என் வாலைச் சற்று தூக்கி நகர்த்தி வைத்து விட்டு உன் வழியிலே நீ சென்று கொள்."

வாலை நகர்த்தி விடுப் பா

இவ்வாறு கிழக்குரங்கு சொல்லியதும் பீமன் மனத்திற்குள் சிரித்துக் கொண்டான். 'பூ! இந்த கிழக்குரங்கின் வாலைத் தூக்கி நகர்த்தி வைப்பது எனக்கு ஒரு பொருட்டல்ல' என்று நினைத்து, வாலைத் தூக்க முயன்றான். ஆனால் அவனால் இம்மியளவிற்குக் கூட அதன் வாலை அசைக்க முடியவில்லை. தன் பலத்தையெல்லாம் கூட்டி தூக்க முயற்சித்தும் பயனில்லை. அவனுக்கு உடல் வியர்த்தது. மூச்சு வாங்கியது!

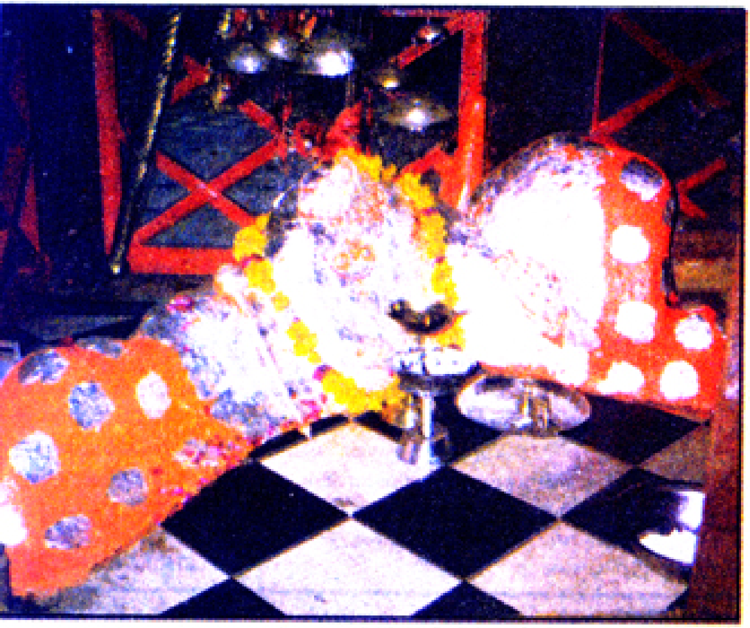
பெரிய பெரிய மரங்களை

யெல்லாம் வேருடன் பிடுங்கி எறிந்திருக்கிறான், பெரும் பாறைகளைத் தூக்கி எறிந்து தூள் தூளாகப் போட்டிருக்கிறான் பீமன்! ஆனால் இன்றோ, இந்த கிழக்குரங்கின் வாலைத் தூக்கி நகர்த்தி வைக்கக் கூட முடியாத பலஹீனமாக நின்றான் பீமன்! தான் கர்வம் கொண்டு அலட்சியம் செய்த இந்தக் குரங்கு சாமான்ய குரங்காக இருக்க முடியாது என்பதை உணர்ந்தான். இந்தக் குரங்கின் அற்புத சக்திக்கு முன்னால் தன் தேக பலம் ஒடுங்கிப் போய் விட்டதைக் கண்டு வெட்கினான். தன் இரு கைகளையும் உயரத் தூக்கி குரங்கை வணங்கினான்.

"சுவாமி, தாங்கள் யார் என்பதை நான் அறியலாமா? நான் அறியாமையினால் செய்த பிழையைப் பொறுத்து, தாங்கள் யார் என்பதை எனக்கு உணர்த்தியருள வேண்டும்" என வேண்ட,

கிழக்குரங்கு தன் நெஞ்சை தன் கைகளால் விரித்துக் காட்ட, அவ்விடம் திருக்கோலம் கொண்டு அமர்ந்திருந்த ஸ்ரீராம, இலக்குவ, சீதாதேவியின் திருஉருவங்களைக் கண்டு பரவசமுற்ற பீமன், தன் முன்னால் அமர்ந்திருக்கும் இந்தத் தெய்வீகக் குரங்கு சாட்சாத் அந்த ஹனுமனே என்பதை உணர்ந்து ஆனந்தக் கண்ணீர் பெருக வணங்கி நின்றான்.

இவ்வாறு பீமனின் கர்வத்தை ஒடுக்கி உணர்த்திய ஹனுமன் வாழ்ந்த இடம்தான் இன்று 'ஸரிஸ்கா' வனமாகத் திகழ்கிறது. இவ்விடத்தில் சுயம்புவாகப் பள்ளிகொண்டிருக்கும் ஹனுமனுக்கு ஒரு மண்டபம் கட்டப்பட்டுள்ளது. வனத்தின் நடுவே அமைந்திருக்கும் இந்தக் கோவில் 'பாண்டு போல் மந்திர்' என்று அழைக்கப்படுகிறது.



ஸரிஸ்கா வனம் ராஜஸ்தான் மாநிலத்தில் அல்வர் என்னும் இடத்திலிருந்து 36கி.மீ. தூரத்தில் அராவலி மலைத் தொடர்ச்சியின் கீழ் அமைந்துள்ளது. ஸரிஸ்கா ஒரு தேசிய புலி பாதுகாப்பு வனம். 800 சதுர கி.மீ. பரப்பளவு கொண்ட ஸரிஸ்கா வனம் 1955ல் தேசிய வனமாக இந்திய அரசாங்கத்தால் அறிவிக்கப்பட்டது. அடர்ந்த இலைகளைக் கொண்ட 'டோக்' (Dhok) என்ற ஒரு வகை மரங்கள் ஸரிஸ்கா காடுகளில் ஏராளமாகக் காணப்படுகின்றன. இலந்தை மரங்களும் நிறைய உண்டு. ஹனுமன் இருந்த காடாகையால் இங்கு பலதரப்பட்ட குரங்குகளைக் காண முடியும். 'லங்கூர்' எனப்படும் ஒரு வகைக் குரங்கு அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. சாதாரணமாக மனிதர்கள் தான் மிருகங்களைக் காண ஆசைப்படுவார்கள். ஆனால் இங்குள்ள குரங்குகளோ வரும் மனிதர்களையெல்லாம் வரிசையாக உட்கார்ந்து கொண்டு ஆர்வத்துடன் வேடிக்கை பார்க்கின்றன!

'பாண்டு போல் மந்திர்' (Pandu Pol Mandir) எனப்படும் ஹனுமன் கோவிலுக்கு நாங்கள் சென்ற போது பகல் சுமார் 11 மணியிருக்கும். ஹனுமனின் சுயம்பு உருவம் படுத்த நிலையில் அமைந்துள்ளது. பக்கத்தில் கதை. ஒரு கையை தலைக்கு மேல் மடக்கி தலைகணி போல் வைத்துக் கொண்டு சற்றே ஒருகளித்துப் படுத்த நிலையில் அமைந்துள்ளது ஹனுமனின் திரு உருவம். சிவப்பு நிற மெழுகு பசையைப் பூசி, வெள்ளி ரேக்குகளினால் அலங்கரித்திருக்கிறார்கள்.

ஆரஞ்சும், மஞ்சளும் கலந்த 'மாரி கோல்ட்' என்ற புஷ்ப மாலைகளினால் அலங்கரிக்கப்பட்ட ஹனுமனுக்கு பண்டிட்ஜி முறையாக பூஜை செய்து, தரிசனத்திற்கு வந்திருக்கும் பக்தர்களுக்கு 'பதாஷா' எனப்படும் வெண்ணிற சர்க்கரை மிட்டாய்களை பிரசாதமாக வழங்குகிறார். கோவிலின் மணிகள் காற்றிலே

அசைந்து அவ்வப்போது இனிய நாதத்தை எழுப்புகின்றன.

கோவிலுக்கு அருகிலுள்ள கடையில் குளிருக்கு இதமாக சூடான தேநீர் கிடைக் கிறது. சற்று தொலைவில் வன பாதுகாப்புப் பயிற்சியாளர்களின் நிலையம் இருப்பதால், சுற்றுச் சூழ்நிலை சற்று கலகலப்பாகவே இருக்கிறது.

ஹனுமனின் கோவிலைத் தவிர காட்டிற்கு நடுவே வேறு சில கோவில்களும் அமைந் துள்ளன. பத்தாம் நூற்றாண்டைச் சேர்ந்த 'நீல் கண்ட் மஹாதேவ்' என்ற சிவன் கோவிலும், புராதான கிருஷ்ணர் கோவிலும் குறிப்பிடத் தக்கன.

உஜ்ஜெயினை ஆண்ட பர்த்ருஹரி என்ற அரசன், பின்னால் தன் வாழ்நாட்கள் முழு வதும் இடைவிடாது இறைவணக்கத்தில் ஈடு பட்டு முக்தியடைந்தார். அன்னாரின் சமாதி யைக் கண்டு வணங்கிட அருகிலுள்ள கிராமங் களிலிருந்தெல்லாம் ஏராளமான ஜனங்கள் இப் புனிதஸ்தலத்திற்கு வந்து போகிறார்கள். மேலும், 16 அடிகள் உயரம் கொண்ட ஜெயின் சமயத் தீர்த்தங்கரின் சிலையும், 'கன்க்வாடி' என்றழைக்கப்படும் புராதான ஸரிஸ்கா கோட்டையும் குறிப்பிடத்தக்கன.

ஸரிஸ்கா காடுகளில் குரங்குகளைத் தவிர புலி, சிறுத்தை, கரடி, கழுதைப் புலி, நரி, ஓநாய் முதலிய விலங்குகளும் உண்டு. ஆனால் யானைகள் கிடையாது. வகை வகையான மான்களைக் காணலாம். இரவில் முள்ளம் பன்றிகளின் நடமாட்டம் அதிகம் என்று சொல்லப்படுகிறது.

விலங்குகளைத் தவிர ஸரிஸ்கா காடுகளில் ஏராளமான பறவைகளும் உண்டு. தோகை விரித்தாடும் மயில்களையும், பச்சை வண்ணப் புறாக்களையும், கழுத்தில் ரோஜா நிற வளை யங்களைக் கொண்ட பச்சை நிறக் கிளி களையும் பார்த்து ரசிக்கலாம். வனத்தின் நடுவே ஆங்காங்கே, 'வாட்டர் ஹோல்' எனப் படும் குடிநீர்த் தொட்டிகளைக் கட்டி வைத் திருப்பதால், வனவிலங்குகளுக்கு எல்லாக் காலங்களிலும் குடிக்க தண்ணீர் கிடைக்கிறது.

ஸரிஸ்கா காட்டின் நடுவே அமைந்துள்ளது 'டைகர் டென்' ((Tiger Den) என்ற பெயர் கொண்ட அரசாங்க விருந்தினர் விடுதி. ஸரிஸ்காவைச் சுற்றிப் பார்க்க வரும் உல்லா சப் பிரயாணிகள் தங்குவதற்காக கட்டப் பட்டுள்ள, ராஜஸ்தான் அரசாங்கத்தால் நடத் தப்படும் இந்த விடுதியில் அருமையான சைவ உணவு கிடைக்கிறது.

மேற்கத்திய பாணியில் அமைந்துள்ள, மற்றொரு விருந்தினர் விடுதி, 'ஸரிஸ்கா பாலஸ்' (Sariska Palace). *1822ல்* அல்வர் மஹாராஜாவினால் கட்டப்பட்ட ஸரிஸ்கா பாலஸ், இன்று ஒரு முதல்தரமான சொகுசான விருந்தினர் விடுதியாகச் செயல்பட்டு வருகிறது.

காட்டைச் சுற்றிப் பார்க்க உகந்த நேரங் களாகக் கருதப்படுவது - விடியற்காலை நேர மும், அந்தி நேரமும்தான். இந் நேரங்களில் மிருகங்கள் சுறுசுறுப்பாகச் செயல்படுவதால் அவற்றைப் பார்க்க முடியும். ராஜஸ்தான் அர சாங்கமே பிரயாணிகளுக்கு வாகன வசதி களைச் செய்து தருகிறார்கள்.

கோடையில் இங்கு கடுமையான வெயில் உண்டு. வெப்ப நிலை சுமார் 43°C நவம்பரி லிருந்து ஜூன் வரை குளிர் மாதங்களாகை யால் ஸரிஸ்காவில் சுற்றுலா செய்வதற்கு ஏற்ற மாதங்களாகக் கருதப்படுகிறது.

— எஸ். சரஸ்வதி

முள்ளங்கி, முட்டைகோசு, காலிஃபிளவர், பீட்ரூட் போன்ற காய்களை வாங்கும் போது பலர் அதனுடைய இலைகளை பொருட்படுத்துவது கிடையாது. மாறாக இலைகளை இலையுடன் வாங்கி வந்து அவற்றைப் பொடியாக நறுக்கிப் பருப்புச் சேர்த்துக் கூட்டு சமைத்துச் சாப்பிட நன்றாக இருக்கும். தனியாக 'சூப்' தயாரித்தும் சாப்பிடலாம்.

– கீதா தமிழ்ச்செல்வன்.



காய்கறி விலை உயர்வா?

கவலை இல்லை!



காய்கறி விலை ஏற்றம். வெங்காயம் கிடுகிடுவென்று விலை ஏறியது. தக்காளி கிலோ பத்து ரூபாய். ஊட்டியில் மழையோ மழை. உருளைக்கிழங்கு விலை ஏற்றம். சில சமயங்களில் இந்தச் செய்திகள் நாளேடுகளில் தலைப்புச் செய்திகளாகக் கூட உருவெடுக்கின்றன. வெங்காயம் விலை ராக்கெட்டில் ஏறி அங்கிருந்தபடியே அரசைக் கவிழ்த்த அதிசயம் கூட நம் நாட்டில் உண்டு.

ஆனால் எங்கள் வீட்டில் காய்கறிகள் விலை ஏற்றம் குறித்துக் கவலைப்பட்டதே இல்லை. காரணம் என்ன தெரியுமா? குழந்தைகள் முதல் பெரியவர் வரை எல்லாக் காய்களையும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். விதவிதமான காய்கறிகளைச் சாப்பிடுவதில் தான் ருசியே இருக்கிறது. ஒரே காய்கறியைத் தினமும் சாப்பிடுவதால் சுவை மட்டும் இல்லை, பலவிதமான சத்துக்களும் கிடைக்காமல் போகிற வாய்ப்பு உண்டு.

எங்கள் வீட்டில் கண்டைக்காய், வெண்டைக்காய், பாகற்காய் முதல் எல்லாவற்றிற்குமே உருளைக்கிழங்கு போன்ற நட்சத்திர அந்தஸ்து உண்டு. யார் மார்க்கெட்டிற்குப் போனாலும், மலிவான ஆனால் ஃப்ரெஷ்ஷாகக் கிடைக்கும் காய்கறிகளை வாங்கி வந்து விடுவோம். இதனால் எங்கள் வீட்டில் காய்கறிக்கான பட்ஜெட் ஒதுக்கீடு ஏறுவதில்லை.

குழந்தைகளை விடுங்கள். பெரியவர்களே கூட "தக்காளி இல்லாமல் ரசம் எப்படி இருக்கும்? அதனால் அரை கிலோ எட்டு ரூபாய் கொடுத்துத் தக்காளி வாங்கி வந்தேன்" என்பார்கள். எனக்கு மிக ஆச்சரியமாக இருக்கும். கொத்துமல்லித் தழைகளைச் சிறிது அதிகமாகக் கிள்ளிப் போட்டு, ஓரிரு சொட்டு நெய்யில் கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்துப் போட்டால் தக்காளியின் துணை இல்லாமலே ரசம் மணம் பெறும்.

பாகற்காயைப் பொடிப் பொடியாக அரியவும். கடலைப் பருப்பு, தனியா, மிளகாய் வற்றல் இவைகளை வறுத்துச் சிறிது புளி உப்புடன் மிக்ஸியில் பொடி செய்யவும். இந்தப் பொடியை அரிந்து வைத்த பாகற்காயுடன் நன்கு கலக்கவும். அரை மணி நேரம் கழித்து வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு தாளித்துப் பிறகு பாகற்காயைப் பொன்னிறமாக வறுத்து எடுக்கவும். கசப்பே அற்ற, ருசியான பாகற்காய்ப் பொரியல் தயார். எங்கள் வீட்டில் இந்தப் பொரியல் செய்யும் பொழுது வீட்டில் உள்ள அனைவருக்கும் தனித்தனியே

சிறு கிண்ணங்களில் எடுத்து வைத்து விட வேண்டும். மறந்து விட்டால் எனக்குக் குறைவு அவனுக்கு அதிகம் எனக் குடுமிப்பிடி சண்டைதான்.

செய்கிற பதத்தில் செய்தால் அனைத்து வகைக் காய்கறிகளும் ருசிதான். மாதக்கணக்கில் கூட உருளைக்கிழங்கு செய்யாமலே இருந்திருக்கிறோம்.

கீரைகளில் கூட அனைத்துக் கீரைகளிலும் சத்து உண்டு. ஆகவே எல்லாவிதமான கீரைகளும் சாப்பிட்டுப் பழக வேண்டும். கீரைகளைப் பல விதமாகச் சமைக்கலாம்.

முதலில் கீரையை நன்கு வேகவைக்க வேண்டும். பின்பு,

1. வெந்த பயத்தம் பருப்பைக் கலந்து, கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, மிளகாய் வற்றல் தாளிக்கலாம்.

2. வெந்த துவரம் பருப்பு, புளிக் கரைசல் கலந்து கொதிக்க வைத்துத் தாளிக்கலாம்.

3. கீரை மிக இளசாக இருந்தால் வெறும் மிளகு சீரகம் பொடி செய்து போட்டாலே போதும்.

4. ஏன் பருப்பு உசிலி கூடச் செய்யலாம்.

குழந்தைகளைச் சிறு வயதில் இருந்தே எல்லாவிதமான காய்கறிகளையும் சாப்பிடப் பழக்க வேண்டும். ஒருநாள் என் கணவர் மார்க்கெட் சென்ற போது தளதளவென்ற கரைக்காய் கிலோ இரண்டு ரூபாய்க்கு மார்க்கெட் பூராவும் கொட்டிக் கிடந்ததாம். இரண்டு கிலோ வாங்கி வந்தார். ஒரு நாள் சாம்பார், ஒரு நாள் கூட்டு, ஒரு நாள் மோர்க் குழம்பு, பொரியல் என்று செய்ததில் கரைக் காய் கூடப் பிடித்துப் போய் விட்டது.

ஒவ்வொரு சீசனிலும், பூசணி, பரங்கி, வெண்டை, கோஸ் என்று சில காய்கறிகள் மிக மிக மலிவாகவும் அதே சமயம் நல்ல நிற முடனும் கிடைக்கும். அவைகளை வாங்கி வித விதமாகச் சமைத்து விட வேண்டும். நிலக் கடலை மலிவாகக் கிடைத்தால் அதைக் கூட வேகவைத்து கேரட் வெங்காயம் துருவிப் போட்டுப் பொரியல் செய்யலாம்.

பிள்ளைகள் வளர்ந்து படித்து பன்னாட்டு நிறுவனங்களின் மூலம் பல்வேறு நாடுகளுக்குப் போகிறார்கள். ஆகவே அவர்கள் எல்லாவற்றையும் சாப்பிட்டு நல்ல ஆரோக்கியமாக இருக்கப் பழக்க வேண்டும். இது வேண்டும் அது வேண்டும் என்று குதிரைகளைக் கண்களைக் கட்டி வைப்பது போல் வளர்த்தால், பின்னால் அவர்கள் தங்களுக்கு வேண்டிய உணவு வகைகள் கிடைக்காத நாடுகளுக்குச் செல்ல நேரிட்டால் உடல்நலம் மிகப் பாதிக்கப்படுவார்கள்.

— மல்லிகா கோபால்

கருக விடக்



கூடுமோ அரும்புகள்!

ந கம் கடிப்பது தொடங்கி, புகை போதை மருந்து கள் வரையிலான கெட்ட பழக்கங் ளில் ஏதாவது ஒன்றாவது ல்லாத அரும்புப் பருவத் னரைக் காண்பது அரிது. எல்லாம் கொழுப்பு; பாறுப்பு இருக்கிறதா? ன்னை வளர்த்து பூளாக்க பெற்றோர் படும் ாடு குறித்துக் கொஞ்சமா து சிந்தனை இருந்தால் ப்படிச் செய்யச் சொல் மா? அலையுதுக பாரு. துகளை எல்லாம் நம்பி திர்கால வீடும் நாடும் ருக்குது. கடவுள்தான் ாப்பாத்தணும்' என்று அரும்புப் பருவத்தினரைப் ார்த்து ஆசீர்வதிக்காத பெரியவர்களும் அரிது.

அரும்புப் பருவம் எல் லோரும் நினைப்பது போல் கவலைகள் அற்ற ருவம்தானா? சுதந்திரப் றவைகள், துள்ளித் திரி ும் மான்கள், பூத்துக் லுங்கும் மலர்கள் என் து போன்ற உவமை ளுக்குச் சரிவர உட்பட்ட ருவம்தானா அது?

இல்லை என்றே தோன்றுகிறது.

மனித வாழ்க்கையின் லவேறு கால கட்டங் ளில் மிக அதிக அளவு குழப்பம் மிகுந்த பருவம் து என்றால் டீன் ஏஜ் ருவம்தான்.

சிறு வயதுக் குறும்பு ளுக்குக் கிடைக்கின்ற அறியாமைச் சலுகை இப் ருவத்தின் செயல்களுக் குக் கிடைப்பதில்லை. அறிவுபூர்வமான சிந்தனை களை வெளிப்படுத்த நினைக்கும் போது அதற்கு சபை அங்கீகாரம் கிடைப் பதில்லை. 'இன்னும் சின் னப் பிள்ளைன்னு நினைப்பா? வயசுக்குத் தகுந்த மாதிரி நடந்துக்கோ' 'முளைச்சு மூணு இலை விடலை. அதுக்குள் பெரிய மனுஷத்தனமா ஏன் பேசற?' என்கிற இரண்டு வகை வார்த்தைகளையும் ஒரே நாளில் கேட்க நேரும் சந்தர்ப்பங்கள் நிறைய வரும்.

உடலின் சக்தி கொப் பளித்துப் பெருகி நிற்கும் பருவம் இது. ஏதாவது செய்தாக வேண்டும். நான் சாதாரணப் பிறவி இல்லை. இப்போது நான் இருக்கும் நிலைக்கு மேலான ஒன்றுக் குத் தகுதியானவன் நான் என்கிற எண்ணம் விடா மல் உள்ளிருந்து வந்த தடைகளை உடைத்து வெளியேறிப் பாயத் துடிக் கும். உணர்வு வெள்ளத்துக் குக் கட்டுப்பாட்டு அணை கள் பலவீனமாகத் தெரியும்.

ஒரு பக்கம் உலகமே எனது என்கிற ஒளி வெள் ளம். மறு பக்கம் மேல் படிப்புக்கு இடம், போட்டி கள், வேலை வாய்ப்பு, எதிர்காலம் குறித்த கலக் கம் ஆகியவை இருளாக்கி மிரள வைக்கும். 'உன்னு டைய வயதில்தான் சரோ ஜினி நாயுடு கவிதை எழுதி னார்; சிவாஜி கோட் டையை வென்றார்; கஜினி முகமது இந்தியாவுடன் முதல் போர் செய்தார்; டெண்டுல்கர் முதல் சதம் அடித்தார்' என்பது போன்ற உசுப்பு உரைகள் காதில் விழுந்து உள் ளுணர்வை வீறுகொள்ளச் செய்யும். 'இப்போது இருக் கிற போட்டி உலகில் உன் னைப் போல் டல்லா இருக் கிறவங்களுக்கு இடமே இருக்காது. உனக்குச் சாமர்த்தியம் போதாது. உனக்குப் படிப்பில் கவனம் பத்தாது. நீ உருப்பட சான்ஸ் இருக்கறதா

எனக்குத் தெரியலை' என்பது போன்ற அர்ச்சனைகளையும் கேட்க வேண்டி வரும்.

இந்த அரும்புப் பருவத்துக்கு முந்தைய குழந்தைப் பருவம் எப்படியிருந்தது? எல்லாக் குழந்தைகளும் மனோதத்துவ இயலில் சொல்லப்படுகிற 'I AM NOT OK; YOU ARE OK' என்கிற ஈகோ நிலையில் இருக்கின்றன. பெற்றோர்களும், மூத்த வயதினரும் நிரம்பி உள்ள சமூகத்தில் ஒன்றும் தெரியாத நான் சரியில்லை. நீதான் சரி என்கிற எண்ணத்துடனேயே பெரியவர்களின் சொற்களுக்கு விரும்பியோ விரும்பாமலோ கட்டுப்பட்டு வளர்கின்றன குழந்தைகள். அந்த நிலை பரவாயில்லை. சார்ந்து கொள்ளத் துணை இருப்பது ஒரு சுகமான விஷயம். குழந்தைப் பருவம் தாண்டிய அரும்புப் பருவம்தான் பிரச்னைகளின் தொடக்கம் எனலாம்.



ஏனென்றால் இந்தப் பருவம் அறிவின் கிரணங்கள் சிந்தனையில் சிறகு விரிக்கும் பருவம். பெரியவர்கள் சொல்வதைக் கண்மூடித்தனமாகக் கேட்க இயலாது. கேட்கக் கூடாது என்பதனால் அல்ல, காரணம் அறியத் துடிக்கும் வேகத்தினால். 'அதிகாலையில் எழுந்து படி' என்று சொல்லப்பட்டால் - ஏன்? இரவில் கண் விழித்துப் படித்தால் என்ன தவறு? உங்கள் நோக்கம் நான் படிப்பதென்பதா? அல்லது காலையில் எழுவது என்பதா? என்று எதிர்க் கேள்வி உடனடியாக எழும். இந்த இடத்தில் நிறையப் பெற்றோர்கள், 'இரண்டும்தான் கண்ணம்மா. அதிகாலையில் படிப்பதில் இரண்டு நோக்கமும் நிறைவேறுது பார்' என்று பொறுமையாகப் பதில் சொல்வதில்லை. 'வளர்ந்திட்ட இல்லையா? அதான் ரொம்பப் பேசற' என்கிற பாணியில் கண்டனக் கணையை விடுக்கிறார்கள்.

அரும்புப் பருவத்தில், பெரியவர்கள் பெற்றோர்களின் நேர்மை தோலுரிந்து தெரியும். குழந்தைப் பருவ அறியாமையைப் பயன்படுத்தி அவர்கள் தம்மை எப்படியெல்லாம் ஏமாற்றியிருக்கிறார்கள் என்று பிள்ளைகளுக்குத் தெரியத் தொடங்கும்.

ஆனாலும் தன் எண்ணங்களையும் சிந்தனைகளையும் வெளிப்படையாகப் பகிர்ந்து கொள்ள முடியாதபடி பெரியவர்கள் என்கிற வீட்டோ அதிகாரத்தினால் கட்டுப்படுத்தப்படும் அரும்பு 'ஐ ஆம் நாட் ஓகே; யு ஆர் ஆல்ஸோ நாட் ஓகே' என்கிற மோசமான நிலைக்கு மாறுகிறது. நானும் சரியில்லை. நீயும் சரியில்லை என்கிற சிந்தனையின் போதுதான் நல்ல வழிகாட்டி தேடி குருவைத் தேடி அலையும் மனோநிலை ஏற்படுகிறது.

பிள்ளைகளுக்குப் பெற்றோர் உற்ற துணைவனாக இருக்க வேண்டியது இந்தப் பருவத்தில்தான் என்று படித்துப் படித்துச் சொல்லப்படுவதற்கான காரணம் இதுதான். இந்தச் சமயத்தில்தான் அரசியல்வாதியோ, சாமியாரோ, தவறான வழிகாட்டும் கல்லூரி சீனியரோ அரும்புகளைக் கருக வைத்து விட முடிகிறது.

ஏதாயினும் ஒரு கெட்ட பழக்கம் சட்டென்று அரும்புகளைப் பிடித்துக் கொள்வதும் இந்தத் தருணத்தில்தான்.

அப்படித் தன்னிடம் ஒட்டிக் கொள்ளும் கெட்ட பழக்கத்தை அரும்புகள் சந்தோஷமாக ஒன்றும் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. வீட்டுக்குத் தெரியாமல் சினிமா பார்ப்பதாகட்டும், பள்ளி கல்லூரிகளைக் கட் அடித்து விட்டுச் சுற்றுவதாகட்டும், டான்ஸ் கிளப் ஃபாஸ்ட் ஃபுட் ரெஸ்டாரன்ட் என்று பாய் ஃப்ரெண்ட்ஸ் கேர்ள்' ஃப்ரெண்ட்ஸுடன் போவதாகட்டும் எல்லாமே மேலோட்டமான பார்வைக்குப் பொறுப்பின்றி சந்தோஷமாக அலைவதாகத் தோன்றலாம். அவர்களின் அடி மனம் நிரம்பிய குற்ற உணர்வுடன் இருப்பதை ஆராய்ச்சிகளும் புள்ளி விவரங்களும் சொல்கின்றன.

நிஜமாகச் சொல்வதென்றால் ஏதோ ஒருவித மன அழுத்தத்தையோ, உறுத்தலையோ மறைப்பதற்கான திசைதிருப்பு வேலையே கெட்ட பழக்க வழக்கங்கள் என்பதுதான் உளவியல்பூர்வமான உண்மை. அடிபட்டு விட்டால் வேகமாகக் கைகளை உதறுகிறோமே அதுபோல் கவனம் திருப்பும் உத்திதான் அது.

மன அழுத்தத்துக்குத் தீர்வு காண்பதாக எண்ணி எடுத்து வைக்கும் முதல் அடியே தவறான திசையில் அமைந்து விடுவதால் தொடர்ந்து மன அழுத்தத்துடன் குற்ற உணர்வும் சேர்ந்து கொள்ள கூடுதல் அழுத்தம் - கூடுதல் தவறுகள் - கூடுதல்

துளசியின் தூய்மை நிறைந்து நிற்கின்ற



விலங்குகளின் கொழுப்பின்றி சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெயில் தயாரிக்கப்பட்டது

கிருஷ்ணா துளசி ஹெர்பல் சோப்

IYA PRODUCTS, Convent Road, Kollam-691 001.
hone : 745772, 751010, Fax : 0474-740710.
e-mail : sabdam@vsnl.com

parasyavedi@vsnl.com

நமக்கு நாமே அழகு

The Visible Difference (Govt. Regd.) Beauty Clinic & School of Cosmetology

No. 5, Balajee Avenue 1st Street, (Opp. to Vidhyodhaya School), T. Nagar, Chennai - 600 017



அழகாய் இருப்பது ஒரு கலை. இன்று பெண்கள் ஒலிம்பிக், மிஸ் வேர்ல்ட், கம்ப்யூட்டர் என்று எதிலும் ஜொலிக்க ஆரம்பித்துவிட்டார்கள். இன்றைய பெண்களுக்கு அழகும், அறிவும் இன்றியமையாததாகி விட்டது. அக அழகோடு புற அழகும் தேவை.

இவையனைத்தையும் ஒன்றிணைத்து 'தி விஸிபிள் டிபரன்ஸ் ஸ்கூல் ஆஃப் காஸ் மடாலஜி ப்யூட்டி க்ளினிக்' ப்ரத்யேகமாக பெண்களுக்கு பலவித நவீன அழகுக் கலை சிகிச்சைகளை சிறந்த முறை யில் அளித்து, உலகில் தலைசிறந்த நிபுணர்களைக் கொண்டு அழகுக்கலை பயிற்சிகளை 'கம்ப்யூட்டர் கிராபிக்ஸ்' மூலம் கொடுக்கிறது.

இங்கு பெண்களுக்கான அனைத்து ப்ரசனைகளுக்கும் தீர்வு காண முடியும். அவரவருக்கேற்ற சரும பாதுகாப்பு, முடி பராமரிப்பு, வயதானவர்களுக்கு Anti-ageing சிகிச்சைகள், மணப்பெண் அலங்காரம், ப்ரீ ப்ரைடல் கேர், கம்ப்யூட்டர், அரபிக், ஜர்தோஸி மெஹந்தி மற்றும் பொடுகு, இளநரை, பருக்கள் என்று பல பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வு கிடைக்கிறது.

தென்னிந்திய அழகு & சிகை அலங்காரர்கள் அமைப்பின் செகரட்டரி வசுந்தரா தற்பொழுது லேசர் சிகிச்சையும் அளித்து வருகிறார். வெளிநாடுகளுக்குச் சென்று அழகுக் கலையில் பல நுணுக்கங்களை கற்றறிந்திருக்கும் இவர் தரும் ஆயுர்வேதிக் ஆரோமாதெரபி ஆயில் சிகிச்சை சிறந்த பலன்களை தருகிறது.

மேலும் இங்கு தனியாக பார்லர் நடத்த அல்லது தொலைக்காட்சி நிலையம், சினிமா ஸ்டுடியோவில் ஒப்பனை ஹேர் ஆர்டிஸ்டாக பணிபுரிய விரும்பும் பெண்களுக்கு உலக அளவில் புகழ்பெற்ற சிகை அலங்காரம், முக அலங்காரம், ஸ்டுடியோ மேக்-அப் 'சூப்பர் சானிக்' 24கே கோல்டு, சில்வர், முத்து, பவழ பேஃஷியல்கள், யோகா, தியானம், இயற்கை மூலிகை அழகு சாதனங்கள் தயாரித்தல் ஆகியவை கற்றுத் தரப்படுகின்றன.

விவரங்களுக்குத் தொடர்பு கொள்க.

Week Days : 10 a.m. - 6 p.m. Sundays : 11 a.m. - 3 p.m.

தி விசிபில் டிஃப்பரென்ஸ்
(ரெஜிஸ்டர்டு) ஸ்கூல் ஆஃப் காஸ்மடாலஜி & ப்யூட்டி கிளினிக்,
5, பாலாஜி அவின்யு முதல் தெரு,
வள்ளுவர் கோட்டம் அருகில்,
தி. நகர், சென்னை - 600 017.
போன் : 8254079, 8238815
e-mail : vasundhra@eth.net

- ADVT -

கெட்ட பழக்கங்கள் - அது பெரியவர்களுக்குத் தெரிய வரும் போது கண்டிப்பை எதிர்நோக்கிப் பணியப் பிடிக்காமல் வீண் பிடிவாதத்தால் எதிர்ப்புக் காட்டுதல் என்று மேலும் மேலும் தவறுகள் தொடர்கதையாகிறது.

அரும்புப் பருவத்தில் அப்படி என்ன மன அழுத்தம் ஏற்பட்டு விட முடியும் என்று தோன்றலாம். அரும்புகளைப் பொறுத்தவரையில் பரீட்சையில் மதிப்பெண் குறைவது கூட மன அழுத்தத்தைத் தரும். சக ஆண்களின் கிண்டல் சாவு வரை துரத்தும். எதிர்பார்த்த சில விஷயங்கள் நடக்காமல் போவதும் உலகம் நம் எதிர்பார்ப்புப் பரிமாணங்களுக்கு எல்லாம் அப்பாற்பட்டது என்று தெரியவருவதும் மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும். குடும்பத்தின் சரியான உறவு நிலை, பொருளாதார நிலை குறித்தெல்லாம் தவறான தகவல்களுடன் குழந்தைகளை வளர்க்கிறார்கள் பல வீடுகளில். வளர்ந்த பின் ஒருநாள் உண்மை நிலை தெரியவரும் போது சந்திக்கும் ஏமாற்றம் உயர்ந்தபட்ச மன அழுத்தத்தை உண்டாக்கும்.

எனவே இந்த மாதிரி சமயங்களில் தம் அரும்புகளிடம் ஒட்டிக் கொள்கின்ற ஏதாயினும் கெட்ட பழக்கத்திலிருந்து அவர்கள் மீள உதவ வேண்டும். அதற்கான முதல் படி பிள்ளைகளைக் குற்ற உணர்விலிருந்து விடுவிக்க வேண்டும். பத்தாம் வகுப்பு பொதுத் தேர்வில் கணக்குப் பரீட்சையில் இரண்டு மதிப்பெண்களைத் தவற விட்ட குழந்தையை அதன் பெற்றோர் குறைசொல்லிச் சொல்லியே அது ப்ளஸ் டூவில் சயின்ஸ் குரூப் எடுத்த உதாரணங்கள் உண்டு. அதன் சிறு வயது முதலான இன்ஜீனியரிங் கனவு இன்று அது கடித்துத் துப்பும் நகங்களில் சிதறுவது புரியாத பெற்றோர் நகங்கடிக்கும் பழக்கத்திற்காகக் கடிந்து கொண்டிருக்கும் காட்சிகளும் உண்டு.

பெற்றோர்களே! போதும். குழந்தைகளைக் கண்டியுங்கள். அரும்புகளிடம் அன்பு காட்டுங்கள். அவர்களுக்குத் தியானம் போதியுங்கள். வாரம் ஒரு நாளாவது தனியே உட்கார்ந்து தான் என்பது வேறு தன் பழக்கங்கள் என்பது வேறு என்று பிரித்துப் பார்க்கப் பழக்குங்கள். பழக்கங்களை எப்போது வேண்டுமானாலும் மாற்றிக் கொண்டு தம் அடையாளத்தைப் புதுப்பித்துக் கொள்ள முடியும் என்று அவர்கள் புரிந்து கொள்ள உதவுங்கள்.

அரும்புப் பருவத்தின் முக்கியமான சிறப்பம்சங்களில் ஒன்று மாற்றங்களுக்குத் தயாராக இருப்பது. சட்சட்டென்று உடை அலங்காரம், சிகை அலங்காரம், உடல் அசைவுகளில் மானரிஸம் என்று வாரம் ஒருமுறை கூட மாறிப் போகிறார்கள். இந்த அம்சம்தான் அவர்களை நல்வழியிலோ தீய வழியிலோ தொடர்ந்து நடைபோட வைக்கக் காரணமாய் உள்ளது. பெற்றோர் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் அந்த ஒரு சரியான கணத்தில் தம் அரும்புகளைச் சரியான திசையில் திருப்பி விடுவது மட்டுமே.

— பெ. நாயகி

கெமிகல் ஹேர்டை பயன்படுத்தியதால் ஒரு சகோதரி மரணமடைந்ததாக ஒரு வாசகி எழுதியிருந்தார். வீட்டிலேயே தயாரிக்கக்கூடிய சுலபமான, செலவு குறைவான அதே சமயம் கூந்தல் வளர்ச்சிக்கு உதவக்கூடிய ஹேர்டை இதோ -



மருதாணியையும், நெல்லிமுள்ளியையும் (காய்ந்த நெல்லிக்காய்) அரைத்து ஒரு இரும்புப் பாத்திரத்தில் வைக்க வேண்டும். மறுநாள் கருப்பாக மாறி இருக்கும். அத்துடன் சிறிது தயிர் கலந்து தலையில் தேய்த்துக் குறைந்தது இரண்டு மணி நேரமாவது வைத்திருந்து அலச வேண்டும். படிப்படியாக கருமை நிறமாக முடி மாற்றமடையும். கூந்தலும் செழிப்பாக வளரும்.

ஆர். பிருந்தா ராஜசேகர்.



பொருள் : வெல்லப் பலகாரங்கள்

முதல் பரிசு

* லட்சுமி பாய்



லக்ஷ்மண் பேடா

தேவையான பொருட்கள் :
வறுத்த வேர்கடலை - 1 கப்,
கோகோ பவுடர் - 1 டீஸ்பூன்,
சாக்லேட் எஸென்ஸ் - ½ டீஸ்பூன்,
பொட்டுக் கடலை - 1 கப்,
வெனிலா எஸென்ஸ் - ½ டீஸ்பூன்,
வெல்லம் - 2 கப் (பொடித்தது)
ஏலப்பொடி - ½ டீஸ்பூன்,
நெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்



* ஆர். அம்ச காயத்ரி

பன்னீர் செய்ய :
பால் - 1 லிட்டர், எலுமிச்சம் பழம் - ½ மூடி,
(அல்லது) சிட்ரிக் ஆஸிட் - கொஞ்சம்

அலங்கரிக்க :
செர்ரி பழம், முந்திரி பருப்பு, துருவிய கொப்பரை (தேங்காய்த் தூள்) - தேவையானது.

பிளாஸ்டிக் டிசைன் குச்சிகள் - சில (கிடைத்தால்)
(அல்லது)
லவங்கம் - தேவையானது.

செய்முறை :

வேர்க்கடலையைத் தோல் நீக்கி தூள் செய்து கொள்ளவும். பொட்டுக் கடலையைச் சுத்தம் செய்து அதையும் தூளாக்கவும். பாலை கொதிக்க வைத்து அதில் எலுமிச்சைச் சாறு (அல்லது) சிட்ரிக் ஆஸிட் போட்டு திரித்துக் கொள்ளவும். பிறகு தண்ணீரை வடிகட்டி விடவும். பன்னீரை மட்டும் எடுத்து நன்றாகப் பிழிந்து சிறிது நேரம் பிரிஜ்ஜில் வைத்து மிக்ஸியில் தூளாக்கிக் கொள்ளவும். (ரவை போல் இருக்கும்).



வெல்லத்தில் அளவாக தண்ணீர் விட்டு 10 நிமிடம் ஊறவைத்து வடிகட்டிக் கொண்டு கொதிக்க வைக்கவும். நன்றாகக் கொதித்து இளம் பாகாக வரும் போது ஏலப்பொடி சேர்த்துக் கிளறி இறக்கவும்.



• லலிதா

வேர்க்கடலை தூளுடன் பன்னீர் தூளில் பாதி அளவைப் போடவும். அதில் கோக்கோ பவுடர், சாக்லேட் எஸென்ஸ் சேர்த்து கொஞ்சம், கொஞ்சமாக வெல்லப் பாகை விட்டுப் பிசையவும். (முறுக்கு மாவு போல் இருக்க வேண்டும்) அதை அப்படியே வைக்கவும்.

பொட்டுக் கடலை தூளில் மீதமுள்ள பன்னீர்த் தூள், வெனிலா எஸென்ஸ் சேர்த்துக் கலந்து கொஞ்சம், கொஞ்சமாக வெல்லப் பாகை விட்டு நன்றாகப் பிசையவும்.

பூரிமணையில் நெய் தடவி அதில் வேர்க்கடலை கலவையை வைத்து மெல்லியதாகத் தட்டி பூரி குழவியினால் சமப்படுத்தவும். வேறு பூரி மணையில் பொட்டுக் கடலை கலவையை இதே போல் தட்டி ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக வைத்து லேசாக அழுத்தவும். நமக்குத் தேவையான வடிவத்தில் துண்டுகள் செய்யவும். வட்டமாக வேண்டுமானால் டப்பாவின் மூடியால் வெட்டிக் கொள்ளவும். துண்டுகளின் நடுவில் செர்ரி பழம் அல்லது முந்திரி பருப்பை வைக்கவும். பிளாஸ்டிக் குச்சிகளை எடுத்துப் பழத்துடன் நடுவில் குத்தவும். குச்சியின் மேல் டிசைன்கள் இருப்பதால் பார்க்க அழகாக இருக்கும். குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் பொழுது கவனமாகக் குச்சிகளை எடுத்து விட்டு சாப்பிடக் கொடுக்கவும். குச்சிக்குப் பதில் கிராம்பினை குத்தியும் அழகுபடுத்தலாம்.

குறிப்பு :

பூரியாக தட்டிய கலவையைத் துண்டுகள் போடாமல் அப்படியே வைத்து மேலே டெசிகேட்டட் கோகனெட் (தேங்காய்த் தூள்) தூவி ஆங்காங்கே செர்ரி பழத் துண்டுகளை வைத்து அலங்கரித்து பிரிஜ்ஜில் வைத்துத் தேவையான பொழுது எடுத்துத் துண்டுகள் போட்டுப் பரிமாறலாம்.

வேர்க்கடலை கலவையை சொப்புகளாகச் செய்து அதன் உள்ளே பொட்டுக்கடலை கலவையை உருண்டையாகச் செய்து வைத்து உருட்டி தேங்காய்த் தூளில் பிரட்டி மேலே செர்ரி பழம் வைத்து அலங்கரித்தும் பிரிஜ்ஜில் வைக்கலாம்.

பொட்டுக்கடலை கலவையைச் சொப்புகளாகச் செய்து அதன் உள்ளே வேர்க்கடலை கலவையை உருண்டையாகச் செய்து வைத்து உருட்டி முந்திரி துண்டுகளை வைத்தும் அலங்கரிக்கலாம்.

- ஆர். அம்சதமயந்தி, சென்னை - 33.

இரண்டாம் பரிசு

பாம் பட்டாசு ரோல்

தேவையான பொருட்கள் :

மைதா - 1 கப்,
முட்டை - 2,
தட்டிய வெல்லம் - 1 கப்,
தேங்காய் - 1
பேக்கிங் பவுடர் - ¼ டீஸ்பூன்,
ஏலப் பொடி - ¼ டீஸ்பூன்,
உப்பு - 1 சிட்டிகை,
அரிசி மாவு - 1 டீஸ்பூன்.

தேங்காயை உடைத்துத் துருவுவதற்கு முன் நீளமாக திரி போல் வெட்டி 10 துண்டங்களை எடுத்துக் கொள்ளவும்.



½ மூடி தேங்காயைத் துருவி தண்ணீர் விட்டு மிக்ஸியில் அரைத்துத் தேங்காய்ப் பாலை பிழிந்து வடிகட்டி

எடுத்து பாத்திரத்தில் ஊற்றி அதனுடன் மைதா, முட்டை, பேகிங் பவுடர், உப்பு இவற்றைக் கலந்து நீர்க்க கரைத்துக் கொள்ளவும். இக் கலவை அரைமணி நேரம் ஊறுதல் அவசியம்.

மிகுதி தேங்காயை மிருதுவாகத் துருவி ஒரு கடாயில் கொட்டி அதனுடன் வெல்லத்தையும் சேர்த்து நிதானமாக அடுப்பை எரிய விட்டு அதில் வைத்துக் கிளறவும். ஒன்றாகச் சேர்ந்து சுருண்டு வரும் பொழுது ஏலக்காய்ப் பொடியையும், அரிசி மாவையும் தூவி இறக்கி ஆற விடவும்.

தோசைக் கல்லை அடுப்பில் வைத்து சூடேறியவுடன் சின்ன தோசை மாதிரி கலவையை வார்க்கவும். சூடாக ஒரு தட்டில் போட்டு தேங்காய்ப் பூரணத்தை நடுவில் பரப்பி விட்டு இரண்டு பக்கமும் பாதியில் மூடி விட்டு, மேலிருந்து கீழ் நோக்கிச் சுருட்டவும்.



சுருட்டிய ரோல்களை வரிசையாக ஓர் டிரேயில் வைத்து, வெட்டி வைத்த தேங்காய்த் திரிகளை ரோலுக்கு நடுவில் சொருகி விடவும். இது பட்டாக போல் காட்சியளிக்கும்.

– சுமதி மேகநாத், பெங்களூர் – 93.

மூன்றாம் பரிசு

டேட்ஸ் டிலைட்

தேவையான பொருட்கள் :

பேரீட்சை (கொட்டை இல்லாதது) – 100 கிராம் பாக்கெட்,
தேங்காய் – 1,
வெல்லம் – 2 கப்,
உடைத்த முந்திரி (அ) பொடியாக நறுக்கிய தேங்காய் – 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
நெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
ஏலக்காய்த் தூள் – சிறிது

செய்முறை :

பேரீட்சையை துண்டு துண்டாக்கி நல்ல கொதிக்கும் நீரில் 1 மணி நேரம் ஊறவைக்க வேண்டும்.

தேங்காயைத் துருவி அரைத்து நன்கு வடிகட்டி மூன்று பாலாகப் பிரித்து தனித்தனியாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

பச்சை முந்திரியை உடைத்து அப்படியே

இம்மாதம் சிறந்த சமையல் குறிப்புகளுக்காகப் பரிசு பெறும் இம்மாத இல்லத்தரசிகளுக்குப் பரிசு வழங்குபவர்கள்

டாட்டாவின்

சக்ரா கோல்ட் டீ

நிறுவனத்தினர்.

தங்கமயமான வாழ்த்துக்களுடன் அவர்கள் வழங்குவது

முதல் பரிசு	–	ரூ. 2000/-
இரண்டாம் பரிசு	–	ரூ. 1500/-
மூன்றாம் பரிசு	–	ரூ. 750/-
நான்காம் பரிசு	–	ரூ. 500/-
ஐந்தாம் பரிசு	–	ரூ. 250/-

வைக்கவும். தேங்காயாக இருந்தால் அதை பல்லு பல்லாக நறுக்கி நெய்யில் வதக்கவும்.

ஊறவைத்த பேரீட்சையை நன்கு மை போல மிக்ஸியில் அரைத்துக் கொள்ளவும். பொடியாக்கிய வெல்லத்தை நீரில் கரைத்து மண் இல்லாமல் வடிகட்டிக் கொள்ளவும். அது கொதிக்க ஆரம்பித்ததும் அரைத்த பேரீட்சை விழுதைப் போட்டு மெதுவாகக் கிளறவும்.

அடுப்பை மிதமான தீயில் வைக்க வேண்டும். ஐந்து நிமிடம் கழித்து மூன்றாம் பாலைச் சேர்க்கவும். பின் இரண்டாம் பாலையும் சேர்த்து லேசாகக் கொதி வந்ததும் இறக்கி வைத்து முதல் பாலைச் சேர்க்கவும். நன்கு கொதித்தால் சுவை மாறிவிடும்.

பின் முந்திரி அல்லது நெய்யில் வறுத்த தேங்காயைப் போடவும். ஏலக்காயை அத்துடன் சேர்க்கவும்.

– லலிதா ராம்குமார், சென்னை – 61.

நான்காம் பரிசு

வெல்ல உப்புமா

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சரிசி – 150 கிராம்,
புழுங்கல் அரிசி – 150 கிராம்,
முந்திரி – 25 கிராம்,
வெல்லம் – 200 கிராம்,
ஏலக்காய் – 10 கிராம்,
நெய் – 50 கிராம்,
உலர்ந்த திராட்சை - 50 கிராம்
தேங்காய் – 1 மூடி (சிறியது)

செய்முறை :

முதலில் இரண்டு அரிசிகளையும் ஒன்றாக ஊறவைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஊறிய பின்பு சுத்தம் செய்து கிரைண்டரில் போட்டு, இட்லி மாவை விட கரகரப்பாக ஆட்டிக் கொள்ளவும்.

வெல்லத்தை உடைத்து சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி கல் நீக்கி அடுப்பில் வைத்து, வெல்லம் கரைந்தவுடன் எடுத்து இறக்கி விடவும்.

ஒரு வாணலியில் நெய்யை விட்டு சிறு துண்டுகளாக்கிய முந்திரிகளைப் போட்டு வதக்கவும். தயாராக உள்ள அரிசி மாவையும் வெல்லத் தண்ணீரையும் கலக்கி அதில் ஊற்றவும். மிகவும் கெட்டியாகவும், மிகவும் தண்ணியாகவும் இல்லாமல் மிதமான பதத்தில் இருக்க வேண்டும். சுமார் 300 மில்லி தண்ணீர் தேவைப்படும். (வெல்லப் பாகில் உள்ள தண்ணீர் சேர்த்து இந்தக் கணக்கு).

மிதமான அனலில் வைத்து வாணலியில் கிளறவும். குருணையை தொட்டுப் பார்த்து, வெந்தவுடன் தேங்காய்த் துருவல், ஏலக்காய்ப் பொடி சேர்க்கவும். சன்னமான அனலில் கிளறிக் கொண்டே இருந்தால் பொலபொல வென்று உப்புமா அதாவது வெல்ல உப்புமா ரெடியாகி விடும்.

மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

– திருமதி ஆர். லட்சுமிபாய், நாமக்கல்.

ஐந்தாம் பரிசு

மாம்பழத் தோணி

தேவையான பொருட்கள் :

மாம்பழம் – 2,
வெல்லம் – ¼ கிலோ,
வாழைப்பழம் – 2,
தேங்காய்த் துருவல் – 1 கப்,
ஏலப்பொடி – சிறிதளவு,
முந்திரி – 8,
நெய் – 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
வாழை இலை (அ) பாதாம் இலை
அரிசி மாவு (அ) மைதா மாவு – 3 கப்

செய்முறை :

மாம்பழத்தைத் தோல் சீவவும். சதையை எடுத்து நன்கு மசிக்கவும். வாழைப் பழத்தின் தோலை உரித்து மசித்து மாம்பழத்துடன் நன்கு கலக்கவும். வெல்லத்தை ஒரு கம்பிப் பாகு பதத்தில் காய்ச்சவும். ஏலத்தூளைச் சேர்க்கவும். முந்திரியை சிறு சிறு துண்டுகளாகப் பொடித்துச் சேர்க்கவும். அந்தப் பாகில் பழக் கலவையைக் கொட்டி, தே. துருவலையும் சேர்த்து நன்கு (கெட்டியாகும் வரை) கிளறி இறக்கவும்.

இப்போது அரிசி மாவு அல்லது மைதா மாவை பூரி மாவு பதத்தில் பிசையவும். சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டவும். மாவு கலக்கும் போது நெய்யை உருக்கி மாவுடன் கலந்து பிசையவும். அப்போதுதான் மாவு நெகிழ இருக்கும். (எண்ணெய் விட்டும் பிசையலாம்.)

மாவு உருண்டையை சிறு சிறு பூரிகளாகத் தட்டவும். அதன் நடுவில் தட்டையாக பழப் பூரணத்தை வைத்து மடிக்கவும். நெய் தடவிய இலையில் தட்டவும். இலையுடன் மடித்து இட்லி குக்கரில் வேகவிட்டு எடுக்கவும்.

அலங்கரிப்பதற்குக் கலர் தேங்காய்த் துருவலையும் குங்குமப் பூவையும் உபயோகிக்கலாம்.

(ஆப்பிள் பழம் வைத்தும் இதுபோல செய்யலாம். ஆனால் ஆப்பிளை நன்கு வேக வைத்து மசித்து வெல்லத்துடன் சேர்க்க வேண்டும்.)

**– ஜெயலக்ஷ்மி ராஜகோபாலன்,
கோவை – 46.**



Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / Chief PMG-143 / 2000* Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 39 *
Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar December 2000 issue